ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 3 (329), февраль 2007 г.



Фото ИТАР — ТАСС.

Не клюет...

Цитата номера

"ЗОЖ" читаю, разгоняю
Всякие сомнения,
А от хворей нахожу
Ценные лечения.
Так что "ЗОЖ" мы покупаем,
Не жалеем 7 рублей.
На лекарствах сэкономим,
Да и будем здоровей.

Адрес: Букиной Галине Александровне, 143400 Московская обл., г. Красногорск, ул. Ленина, д. 47, кор. 2, кв. 92.

Письмо в номер

НЕ СТАРЕТЬ!

Чаще всего в "ЗОЖ" пишут оптимисты. Но бывают и горькие письма разуверившихся людей, потерявших интерес к жизни. Им не рецепты помогут, а вера в себя и свои силы. Давайте же, друзья, отыщем себя в этом мире, пусть даже неустроенном. Заглянем в собственную душу, порадуем ее хорошими мыслями и настроением. Вас кто-то обидел? Простите его, и станет легче. Милосердие превыше справедливости. И бойтесь уныния. Как только человек теряет интерес к жизни, болезни накидываются на него со всех сторон.

Где-то я вычитала фразу: "Жизнь дается всем, а старость только избранным". И вдруг поняла, что не боюсь закатного времени. Ведь это не унизительное прозябание, а награда за добрые дела на земле. Главное — не сколько вам лет, важно, как вы ощущаете себя, как чувствуете. Рецепт молодости очень прост — надо жить с интересом, вести здоровый образ жизни и среди множества ежедневных дел находить время для себя. Физзарядка, прогулки, чтение, общение с природой, оздоровительные процедуры помогут превратить вашу повседневность в яркую, насыщенную радостями действительность. Стареть будет просто некогда!

Адрес: Широковой Галине Федоровне, 403958 Свердловская обл., г. Новоаннинский, ул. Ленина, д. 64, кв. 2.



Читайте сегодня:

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

Колонка редактора

НЕ ИДИТЕ НА ПОВОДУ

Не знаю, кому как, но мне предстоящий разговор кажется достаточно важным. Речь пойдет об интуиции. Об интуиции по отношению к самому себе. То есть об умении понять и даже в большей степени почувствовать, что вашему организму нужно, чтобы быть здоровым, сохранять энергию и избавляться от одолевающих его хворей.

Читатель вправе спросить: "А как это, собственно, проинтуичить, коли я не Чумак, не Кашпировский, с космосом не общаюсь и третьего глаза у меня нет, хотя, говорят, в отдаленные времена он у людей был".

Я бы на этот вопрос ответил следующим образом: прежде всего откажитесь от старой ленно-безвольной, но приятной привычки идти на поводу. К примеру, появилась на прилавках книжечка американского доктора Ф.Батмангхелиджа "Ваше тело просит воды", и кое-кто из наших читателей буквально запил. Нет-нет да и встречаю теперь в письмах: "Лечимся по Батманг... — тьфу, не выговоришь без... (Прим. авт.) — активно пьем чистую воду".

И где только берут чистую-то?! Болезни при этом перечисляются — волосы дыбом! В алфавитном порядке чуть ли не "от" и "до"...

Нет, нет, я не против воды как лекарственного средства — снимаю шляпу перед великим и таинственным творением природы, но мы твк далеко отошли от нее — первозданной, что сегодня трудно говорить о каких-то лечебных качествах последней. Правда, может, у них — американцев — вода не такая, как у нас?.. То есть Батмангхелидж никак не убеждает меня в том, что мое тело страдает оттого — и только оттого, — что его клетки просят воды.

Точно так же, например, меня не убеждают идеи Ю.Г.Вилунаса относительно так называемого рыдающего дыхания ("Тайны естественной медицины"). Особо повергло в шок коротенькое вступление от издательства: "По своему охвату и глубине эта система под стать размаху и мощи России и органично воплощает в себе дух, национальные особенности и мудрость русского народа. Она сопоставима с известными восточными системами укрепления здоровья — китайской (цигун), индийской (йога), тибетской (надо понимать, Аюрведа. — Прим. авт.) — но принципиально отличается..."

Достаточно. Вышеупомянутые системы прошли испытания тысячелетиями, а система Вилунаса?... Да и есть ли она — система? Разве, может, в том, что автор настойчиво предлагает проводить те или иные мероприятия вопреки мнениям и советам врачей. При этом, кроме личного опыта, ни единой ссылки на какие-либо эксперименты и исследования.

И опять-таки я вовсе не возражаю против так называемого рыдающего дыхания, при котором вдох должен быть обязательно короче выдоха. Более того, я готов признать, что такое дыхание — практикуй его продолжительное время — окажет вполне благотворное действие на организм. Но не менее благотворны при этом и дыхание по Фролову, и парадоксальное дыхание Стрельниковой, и методика Бутейко, и множество других практик дыхания. Повторяю: важно выполнять эти практики систематически и достаточно длительное время.

Впрочем, я не собираюсь подвергать систему "под стать размаху и мощи России" доскональной критике, но и не собираюсь идти у нее на поводу.

Я не собираюсь ложиться спать с переполненным желудком.

Я не готов питаться раз в сутки.

Я не собираюсь следовать тезису: чем меньше движений — тем лучше для здоровья.

Я не понимаю, что значит естественное голодание. Лечебное — понимаю, а естественное — нет. Голод— не естественное состояние.

И так далее, и тому подобное.

Не идите на поводу у любителей "коренных преобразований". Особенно в области физиологии человека. Больше доверяйте себе и своей интуиции. По этой причине чем больше вы будете знать о себе — тем лучше. Чем больше экспериментировать, тем увереннее плыть в море рекомендаций.

Я не пытался навязать зожевцам свое мнение о прочитанном. Тем более что мое мнение в данном случае не абсолютно. Я только предлагаю не идти на поводу...

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 4-й номер «ЗОЖ» выйдет 26 февраля с. г.

Ваши письма...

Я ОБРЕЛА ОГРОМНУЮ СЕМЬЮ

Наша читательница — человек активной жизненной позиции, Антонина Константиновна Кондратьева, написала письмо не о своих болячках, а о проблемах односельчанки Нины Викторовны Кутьиной, которая из последних сил тянет дочку-инвалида, не получая, по сути, никакой помощи от государства. Позвонив на место и поговорив как с самой Ниной Викторовной, так и со знающими ситуацию людьми, убедились – все в письме, увы, чистая правда. Поэтому не просто опубликовали его в "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год) под заголовком "В суконных сапогах по деревенской грязи", но и обратились ко всем, кто может и должен это сделать, с просьбой принять участие в судьбе Кутьиной, не остаться равнодушным. И вот новое письмо из села Малая Кандарать.

Минувшие новогодние праздники для нас были особенно продолжительными. Тем более что начались они еще до Нового года. После публикации в "ЗОЖ" как из рога изобилия посыпались посылки, переводы, письма. Наша Малая Кандарать, до того неизвестная, как будто стала центром какого-то фестиваля. Да, армия зожевцев — сильная, и она не оставляет человека в беде.

Было здорово! Был праздник! Была радость!

После отчаяния, обреченности вдруг появилась надежда. Маленькая семья, которая, как муравьишка, боролась за свое существование, вдруг обрела огромную семью зожевцев.

От Калининграда до Камчатки люди, совершенно меня не знающие, делились кто чем мог. И поверьте, 100 рублей для детей, или посылка с конфетами, или просто письмо, но с удивительно добрыми, участливыми словами были одинаково радостными подарками.

Знаю, что я всех должна перечислить поименно, но в одном письме это невозможно. Знаю, что весь год уйдет на ответную благодарность. А пока хочу низко поклониться всем, кто не остался равнодушным к судьбе моей семьи.

Люди просят сообщить: дошло ли? Дошло! Было столько сапог! Разных! И все обулись, и я, и моя Наташа, и сын, и Малая Кандарать.

Простите, может слишком пафосно, но если бы вы знали, какое это было чудо, и сотворили его простые люди. Знаете, как было

трудно получать переводы, посылки и читать: пенсионер, инвалид...И становилось грустно от того, что Дед Мороз – это, как правило, пенсионер, которому уже за 70, инвалид II группы с пенсией в 2-3 тысячи рублей.

Редакции вестника — особая благодарность. Не было бы этой сказки без ваших добрых сердец. И, конечно, Антонине Константиновне, написавшей письмо. Она настоящий боец, человек с обостренным чувством справедливости. И хотя она написала, что одета вся в кожу, живется ей не сладко. Пенсия — 1500 рублей, сын-студент, муж — онкобольной без пенсии. Ей тоже нужна поддержка "ЗОЖ", чтобы выжить в той ситуации, в которой она оказалась, и не потерять при этом веру в людей и справедливость.

И все-таки назову одно имя: Г.Н. Мильчакова из Московской области. В посылочке, которую она прислала на адрес Антонины Константиновны, были конфеты к Новому году и маленькое золотое сердечко. Это было трогательно до слез. До чего уж она сильная, не умеющая плакать, но были слезы, блестели в уголках глаз от благодарности, от веры, что не все еще потеряно.

Буквально на днях мою дочь положили в областную больницу в отделение неврологии. Пока ничего утешительного врачи сказать не могут, но попробуют сделать так, чтобы у нее заработала нога, пригласили на консультацию ортопеда. Это было бы нам большое облегчение. А пока пользуемся инвалидной коляской, которую нам подарили от нашей администрации. Кстати, еще одну коляску прислали из Нефтеюганска. Теперь их аж две, но лучше бы Наташа смогла передвигаться сама. Еще в администрации обещали отремонтировать крышу нашего дома. Так что теперь мы, хочется верить, не пропадем!

Адрес: Кутьиной Нине Викторовне, 433233 Ульяновская обл., Карсунский р-н, с. Малая Кандарать.

ВСЕНАРОДНО ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ

Мое знакомство с вестником могло бы состояться лет 7-8 назад, но увы... В ту пору я была вполне здоровым человеком, что приписывала хорошей наследственности по линии мамы. Волею судьбы жила я тогда (1996-2003 годы) в городе Дзержинске Нижегородской области, где и познакомилась с замечательными женщинами — Антониной Дмитриевной Горбачевой и Лидией Ивановной Ульянцевой. Они не однажды настойчиво предлагали мне почитать «ЗОЖ», но я всякий раз отвечала: «Вы же знаете, что я такие вещи не читаю...»

И вот теперь всенародно прошу прощения у этих славных женщин и, конечно же, у редакции вестника: недооценила я на первых порах значение газеты для нас, простых людей. Впрочем, это вовсе не значит, что я не занималась своим здоровьем. И тогда, и сейчас по утрам делаю зарядку, иногда по системе К. Ниши, принимаю контрастный душ 2 раза в день. Еще 10 лет назад купила фильтр «Барьер» для воды и магнитную воронку. По утрам пью горячую воду, причем начала пить после публикации тибетских заметок Э. Мулдашева в «Комсомолке». И если пила ее не очень регулярно, то после призыва редактора А. Коршунова в своей «Колонке» стала пить регулярно. Все эти 10 лет ем хотя бы одно яблоко, но каждый день. Ем много сырых овощей, пью зеленый чай.

В 2003 году я вернулась на свой милый сердцу Север, в любимый город Северодвинск, город у Белого моря, где я живу с 1961 года после окончания Горьковского политехнического института — тогда он так назывался.

Знакомство с «ЗОЖ» состоялось весной 2004 года. У меня начались проблемы со щитовидной железой. В связи с этим мне дали почитать «ЗОЖ». И все. Теперь я ваша поклонница, читаю вестник от корки до корки. «ЗОЖ» покупаю (проблемы с почтовыми ящиками) регулярно, в дачный период покупает сноха. Сразу включилась в общественную, так сказать, работу. По рецептам «ЗОЖ» вылечила грибок на ногте ноги, заеды на губах и шпору на пятке. Я написала письмо Светлане Васильевне Потаповой в Муром. Помните, было опубликовано «письмо в номер» — «Получила 1000 писем и всем отвечу». Так вот, я одна из этой 1000, и Светлана Васильевна мне ответила. Очень хочу надеяться, что хоть немного поддержала ее в тяжелое время. И еще я написала письмо в Башкортостан Н.З. Авдониной, написавшей в рубрику «Отзовитесь!» в «ЗОЖ» (№23 за 2006 год), где она спрашивает, как бороться с тахикардией. Эту болячку я имею — вот и поделилась своим опытом борьбы с приступами без таблеток.

Ну, и чуть ли не главное... Недавно делала генеральную уборку дома и нашла стихотворение. Хранила его лет 25, оно мне очень нравится. Кто автор — не знаю, но стихотворение чисто зожевское, ибо посвящено ходьбе. Я, кстати, сама очень люблю ходить, легка на ногу и на подъем.

Недавно у старшего сына был день рождения. Я пришла, а сноха с порога говорит: «Мама, слетай в магазин, я забыла купить салфетки». Я «слетала», и вы знаете, лучшего комплимента мне и не надо. А годков мне 70 с небольшим хвостиком.

Пешком ходить — долго жить!

Из дома на службу —
С колес на колеса,
Все реже и реже
Шагаем пешком.
Зимою боимся пурги
и мороза,
А летом — промокнуть
Под теплым дождем.
А если хотите,
Да, если хотите
И чувствовать ярче,
И видеть острей —
На воздух спешите,
поглубже дышите,
Ходите, ходите,
ходите бодрей.
С утра ли пораньше,
На сон ли грядущий
Прогулка полезна
Для всех и всегда.
Дорогу к здоровью
осилит идущий:
Чем дольше дорога,
тем дольше года!
Быть крепче хотите?
Моложе хотите?
Хотите на свете
Прожить много лет?
На службу — ходите,
со службы — ходите.
Ходите, ходите—
таков мой совет!

Адрес: Харченко Валентине Дмитриевне, 164524 Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Октябрьская, д. 9а, кв. 13.

ОТ БАБУШКИ СЛЕПОГО МАЛЬЧИКА

Спасибо вам за чистосердечное общение. Вот и я решила поделиться с вами своим великим горем. Мне 76 лет, болячек уйма, однако я делаю дела всякие по возможности сил, но я не о них и не о себе.

Со мной живет дочка, у нее сынок. Слепой. Не видит света Божьего. Последствия роддома. Ему сейчас 10 лет. Дочка изо всех сил пытается вывести его в люди, учит, но здоровья у нее нет. Откуда-то взялось общее заболевание всего организма, ходит с палочкой.

Учится наш мальчик Илюша в подмосковном Королеве, в школе для слепых детей. Школа-пятидневка. В пятницу надо его брать и везти домой в Иваново, а потом к понедельнику везти назад в школу, к 8 часам утра. Куда дочка только ни обращалась насчет Илюшиных глазок, но, оказывается, ничем помочь нельзя. Лежала с ним даже в Москве в больнице им. Гельмгольца, но и там не помогли. Словом, мы уже смирились и несем этот крест, не ропща. Отец его сразу бросил, ни копейки не платит...

У меня огромная просьба ко всем зожевцам города Королева. Может, кто знает, у кого-то пустует уголок, чтобы дочка эти два дня могла побыть с мальчиком, помыть его, покормить. У меня в Иванове свой дом, но если даже я его продам, все равно ведь не куплю в Королеве ничего, кроме разве «калитки от забора».

Илюша у нас учится там в 3-м классе, занимается музыкой. Дочка работает библиографом, зарплата маленькая, плюс моя пенсия.

Вот такое горе горькое. Как подумаю, что дочка останется одна, без поддержки, что будет? Милые мои зожевцы, я вас всех люблю, а газету жду, как дорогого гостя. Давно хотела написать, да все стеснялась. Рецептов, к сожалению, не знаю. Пользуюсь сама рецептами из газеты. Простите меня.

Адрес: Барахтиной Нине Романовне, 153045 г. Иваново, ул. Продольная, д. 87.

ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК...

Мое письмо – отклик на сетования Н.П. Дурневой по поводу одиночества в заметке "Не привыкну к другой жизни" в "ЗОЖ" (№21 за 2006 год). Мне тоже довелось испытать потерю дорогого человека. В годы Великой Отечественной войны погибли мои родители. И Елизавета Филипповна Четошникова из Барнаула взяла меня из детдома. Несмотря на тяготы военного лихолетья, она всю себя отдавала моему воспитанию. Лишь много времени спустя, под старость она открыла тайну усыновления, но все равно осталась самым дорогим мне человеком.

Я окончил в Туапсе школу № 61. До сих пор помню своих учителей — П.В.Винникова, А.М.Алферова, одноклассницу Галочку Агакий, в которую был влюблен. Никогда и никому не говорил, что моя мама – не родная, боялся ее огорчить. По окончании Алтайского мединститута работал под началом замечательного хирурга А.П. Максименко. В 1971 году переехал в Алма-Ату вслед за мамой, которая отправилась туда из Туапсе. В Казахстане продолжал заниматься хирургией, увлекся анестезиологией.

В 1974 году, в день поступления в аспирантуру, моей любимой, дорогой мамы не стало. Я оказался в вакууме, перед лицом одиночества. Даже сейчас, спустя столько времени, когда я стал дедушкой, нередко обращаюсь в душе к маме. Я тогда сказал себе, что надо жить, и пошел по жизни дальше. Занялся наукой. На пенсию ушел хирургом первой категории и анестезиологом высшей категории. У меня хорошая семья, много друзей, есть любимая внучка. Недавно отметили 30-летний юбилей супружества.

Нине Павловне Дурневой хочу сказать: вы не одна. Даже если дети не с вами, это не забота, а множество забот. Главное — не уйти в себя, не замкнуться в своем горе. А работа среди ветеранов – это всегда такое нужное общение с людьми.

Адрес: Четошникову Владимиру Иннокентьевичу, 500036 Казахстан, г. Алматы, 6-й мкр., д. 58, кв.49.

ЗАКОНЫ МИРОЗДАНИЯ ПРОСТЫ

Мне 55 лет, живу в прекрасном городе на Енисее – Красноярске. Впервые вестник "ЗОЖ" купил в 2004 году и был удивлен и обрадован обилием полезной информации. Очень нравятся письма читателей. Я знаю, что встреча с вестником не случайна. К сожалению, она произошла, когда здоровье уже подорвано... И еще жаль, что никогда не прочитаю предыдущие 230 номеров "ЗОЖ".

Рад, что влился в когорту людей, которые осознали пользу народных методов лечения. Дважды лежал в кардиологии, перенес в 2003 году мини-инфаркт, а в молодости заработал грыжу и еще кучу болячек. По рекомендации врачей таблетки следовало пить горстями, не поднимать больше 10 кг, избегать стрессовых ситуаций. Встал вопрос: как жить дальше? Накупил кучу книг по оздоровительной медицине, внимательно прочитал и понял, что можно и нужно успешно лечиться по рецептам народной медицины, ведя здоровый образ жизни.

Вместе с любимой женой Еленой принялись за чистку организма. Специально взяли отпуск и 21 день вели со своей ленью борьбу за здоровье. Один я бы не выдержал, но вдвоем все получилось.

Периодически пьем кремниевую воду, "болотовский квас", полгода пили серебряную воду, благо под Красноярском есть такие источники. Прошли курс лечения "залмановскими ваннами", провели по две чистки печени. Причем за одну чистку я потерял 7 кг веса. Почти постоянно пьем свекольный квас. В "ЗОЖ" я читал несколько рецептов, но они не совсем точны. Вот рецепт самый лучший и точный.

Свеклу помыть, почистить, порезать на кубики со стороной примерно 1 см, заполнить 3-литровую банку на 2/3 объема (а не на 3 пальца или половину) и залить холодной кипяченой водой. Поставить на 7 дней в прохладное место, периодически снимать образующуюся пену. Затем процедить, поставить в холодильник и принимать по 100 г за 30 минут до еды.

Ежегодно принимаем курсом сердечный эликсир: чеснок, лимон, мед (кстати, кто знает, какой продолжительности должен быть курс?). Почти полностью отказались от сахара, кофе, черного чая. В ноябре прошлого года начали ежедневно делать зарядку, с января увеличили количество упражнений, добавили дыхательные, включили самомассаж

Поняли, что изменить нужно не только образ жизни, но и свое мышление. Стараемся не реагировать на обиды, несправедливость, не отвечать злом на зло. Стремимся жить по законам мироздания, а они просты и понятны: первое — любовь к Богу, второе — любовь к ближним, затем — любовь к животным и природе, к работе и на последнем месте — любовь к материальным благам.

Сейчас составляю каталог рецептов из "ЗОЖ" за 2005-2006 годы. И, конечно, жду лета, чтобы вновь уехать из города на дачу и трудиться там до конца сезона, тем более что сейчас дача – не роскошь, а необходимость выращивать экологически чистые продукты. А как здорово приготовить первый салат из черемши и редиски, суп из крапивы. Но главное – это чистый воздух, пение птиц, шум леса и возможность трудиться с удовольствием.

Смешно сказать, но несколько лет назад я не знал, что ботва редиски и моркови съедобна и полезна, а ботва свеклы по многим показателям не уступает самой свекле, что одуванчик – это не сорняк, а ценнейшее лечебное растение, а мокрицу можно и нужно употреблять в пищу. И все эти знания я получил из "ЗОЖ". У нас в городе "ЗОЖ" лежит в киосках лишь 2-3 дня, а потом его уже не достать.

Я понял, почему мне нравятся письма читателей. Они близки мне по духу, по мыслям, по готовности бескорыстно помочь. Это нас всех и объединяет. Главное — победить свою лень и стать настоящим зожевцем.

Адрес: Глущенко Евгению Васильевичу, 660068 г. Красноярск, пер. Тихий, д. 1, кв. 79.

ЗАБОТА О ДЕТЯХ ПРИДАЕТ НАМ СИЛЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

С мужем мы прошли долгий путь, скоро собираемся отмечать 50-летие совместной жизни. В шуме детских голосов и в работе незаметно уходили годы, хотя своих детей Бог не дал.

Когда мне исполнилось 37 лет, мы усыновили племянника. У 6-летнего мальчика умерла мама, через несколько лет погиб папа. Мы, не задумываясь, решили дать мальчику свои тепло и заботу. Вырастили, выучили, женили, дождались двух внуков. Сами стали пенсионерами, но успокаиваться не захотели. Пока есть возможность и силы, нужно делать добро.

— Давай возьмем девочку из интерната, — сказал как-то мне муж. — Будем о ней заботиться, и нам будет веселее.

Так и сделали. Когда супругу было 64 года, мы удочерили девочку 12 лет. У нее в дошкольном интернате, как нам сказали, был еще братик 4 лет. Но нам не советовали его брать — маловат еще... Прошло полтора месяца. Дочка привыкла к нам, мы к ней. Называла нас папой и мамой. О братике молчала.

Однажды мы спросили:

— А хотела бы ты увидеть своего братика?

— Конечно, но у меня есть еще и сестричка в интернате "Солнышко", ей два годика.

Мы были потрясены этим сообщением.

— И ты знаешь, где они сейчас?

— Конечно, я всегда их навещала в выходные дни и на сбереженные деньги, которые нам давали в интернате, покупала им гостинцы.

Все дети находились в интернатах города Николаева. Однажды мы решили их проведать. Дочка пошла в школу, а мы сели в машину и поехали в Николаев. Нашли и братика, и сестричку. Как же они были похожи друг на друга. Под залог документов нам разрешили взять детей, чтобы устроить свидание с их сестрой.

Сколько было радости, когда дети оказались вместе! Ну как же тут не сожмется сердце? Мы, разумеется, понимали, как трудно в нашем возрасте "поднимать" маленьких детей, но желание соединить родных оказалось сильнее.

В интернатах нам предложили оформить опекунство: мол, будете получать деньги на воспитание малышей, но мы отказались. На свои пенсии решили поставить приемышей на ноги, чтобы они считали себя законными нашими детьми.

Прошли годы. Старшая дочь получила высшее образование, вышла замуж, имеет двух дочек (4,5 и 3 года). Сын окончил в 2006 году в Николаеве юридический факультет университета. Младшая дочь — педагогический колледж. Работает, учится заочно в двух учебных заведениях: университете и компьютерной академии.

Пока дети были маленькие (кроме старшей), они не знали, что мы им не родные. Когда младшей дочери исполнилось 15, мы вышли всей семьей в свой сад, сели на скамеечку, и муж стал рассказывать детям об их судьбе. Сначала все молчали, потом заплакали и стали нас целовать. После этого признания наши отношения никак не изменились.

Сейчас все дети живут и работают в городе. На выходные дни приезжают к нам, радуют своими успехами.

В 2004 году нас приглашали в телестудию "1+1" в Киев на передачу "Без табу". Когда дома смотрели кассету, вспоминали свою жизнь. Конечно, нелегко нам было, да и сейчас есть трудности, так как младшая дочь еще учится на платном факультете. Но мы все преодолели и пока не сдаемся. Забота о детях вдохновляет нас и придает силы. В этом смысл нашей жизни.

Коротко о себе. Мне 70 лет, а мужу 83. Он прошел с боями от Сталинграда до рейхстага, награжден шестью орденами, 40 лет проработал в школе учителем. А мой педагогический стаж — 30 лет.

Адрес: Карповой Инне Васильевне, 55642 Украина, Николаевская обл., Новобугский р-н, с. Новополтавка.

"ЗОЖ": Потрясающая история, Инна Васильевна. И, конечно же, великая благодарность вам и вашему мужу за совершенный жизненный подвиг. Седьмой бы орден ему за это. Еще раз спасибо от редакции и всех зожевцев. И поздравляем с грядущей золотой свадьбой.

ВРЕМЯ — СОЗДАВАТЬ. ВОРОВАТЬ УЖЕ НЕЧЕГО

Приветствую всех, кто создает газету. Я ваш читатель и поклонник со времен рубрики "ЗОЖ" в "Советском спорте".

Хочу поднять тему о демографической ситуации в России. Наконец-то в верхах начали понимать, что ситуация критическая и что ждет наше потомство, каким будет наше общество через 20, 50 лет.

А пока предлагаю тем, у кого есть возможность, пристроить кого-то из ближнего зарубежья.

А те, кто решил перебраться, объединяйтесь! Сообща легче! Воля и труд все перетрут. Хотя и хлебнуть придется – это не понаслышке. Сами в 1992 году с тремя малышами перебрались в Орловскую область.

Столкнулись и с "князьками", и с алкашами, и с соседской завистью. Мол, сидите и не высовывайтесь!

А ведь было столько идей и энергии. Мы тогда могли помочь подняться хозяйству, но председатель, В.Е. Биденко, сказал, чтобы мы не лезли не в свое дело. А жаль. Сильное когда-то хозяйство он развалил, а сам ушел, отхватив долю.

Посмотрите, как живет село на Западе: аккуратные дорожки, дома, порядок во всем! Пора и нам навести порядок у себя во дворах и душах. Хватит жить в хмельном угаре, да и воровать уже нечего. Пора создавать! А детей в школах учить не только писать и читать, но и отличать добро от зла, чтобы не бросались хлебом и словами. Это важней.

Адрес: Ленихову Николаю Ивановичу, 353200 Краснодарский край, ст. Динская, ул. Орджоникидзе, д. 13.

"ЗОЖ": А ведь прав Николай Иванович.

Чтобы старость была в радость

Принято считать, что продолжительность жизни ежегодно увеличивается примерно на два месяца. Эксперты прогнозируют, что в середине нынешнего века мужчины будут жить не менее 80 лет, а женщины — 90. К сожалению, это относится лишь к так называемым развитым странам. У нас же в России женщины живут в среднем 73,6 года, а мужчины — вообще страшно сказать — 58,6 года. И тенденции к росту этих показателей что-то не наблюдается. Как же продлить годы жизни? Чем может помочь современная медицина, а что зависит от самого человека? Об этом корреспондент "ЗОЖ" Сергей Кифуряк побеседовал с заместителем директора Российского НИИ геронтологии по научной работе, профессором, доктором медицинских наук Людмилой Дмитриевной СЕРОВОЙ.

Людмила СЕРОВА: Увы, человек начинает стареть с рождения: многие происходящие в организме процессы носят необратимый характер. Однако если он разумно расходует заложенные в нем энергетические ресурсы, то старение замедляется. И можно говорить о биологическом, измеряемом количеством прожитых лет, и фактическом, определяемом общим состоянием здоровья, возрасте человека. А вот приближает старость наше пренебрежительное к себе отношение. И в первую очередь — пьянство, курение, не говоря уже о наркотиках. Причем многие факторы, влияющие на здоровье и, значит, продолжительность жизни, закладываются еще до зачатия ребенка — в организмах его родителей. У курящей мамы вряд ли родится здоровый ребенок, поскольку никотин токсичен для клеток плода. А если она еще и выпивает, то не исключено, что у родившегося малыша будут проблемы с развитием коры головного мозга. Между тем не только юноши, но и девушки с банкой пива в руке и с сигаретой во рту стали неотъемлемой частью городского пейзажа... Не случайно педиатры бьют тревогу: здоровых детей рождается все меньше и меньше.

"ЗОЖ": Наверное, нельзя сбрасывать со счетов и экологию?

Л.С.: Как ни странно, есть долгожители, которые обитают в экологически неблагополучных городах, в той же Москве. А вот на селе такие долгожители встречаются реже — думаю, себя мы травим куда сильнее, чем дымящие заводские трубы.

Кстати, наблюдая наших пациентов, мы отмечаем, что общее состояние здоровья людей от 60 до 80 лет куда лучше, чем у 40-50-летних. И смертность в основном растет в категории до 60, а вот после — в процентном отношении снижается. Больше того, известно немало долгожителей, которые прошли суровые испытания войны, лагеря, ссылки и, тем не менее, качеством здоровья могут похвастаться и перед молодыми. Парадокс? Нет! То поколение при всех выпавших на его долю невзгодах и лишениях вело куда более здоровый образ жизни, меньше злоупотребляло алкоголем, курящая женщина была редкостью...

Есть и другие важные факторы долголетия. Например, замечено, что занимавшиеся интеллектуальной деятельностью живут дольше тех, кто тяжело работал физически. Не лучшим образом меняется состояние здоровья у резко бросивших большой спорт. В этом нет особого секрета. Люди умственного труда, как правило, и в старости не лишают себя интеллектуальной нагрузки. А деятельность головного мозга стимулирует работу всех органов и систем организма. Резкий же переход от больших физических нагрузок к бездействию никому еще не приносил пользу.

Конечно, не следует забывать о генетической предрасположенности. Исследованиями установлено, что дети долгожителей живут дольше. И тем не менее те кирпичики здоровья, которые закладываются в организме человека даже не от рождения — от зачатия, играют решающую роль.

"ЗОЖ": Современная молодежь, как правило, грамотная. И наверняка слышала или читала о воздействии на организм стволовыми клетками, которые омолаживают, тормозят механизм старения. Так зачем напрягаться, лишать себя удовольствия в виде пива и сигарет, если, как обещают некоторые ученые, в ближайшем будущем эти биотехнологии позволят заметно продлить срок жизни?

Л.С.: Увы, многие заявления о продлении молодости теми или иными способами пока могу отнести только к области фантастики. Что же касается воздействия стволовыми клетками, например, взятыми из крови пуповины новорожденных, то это, по сути, так называемая заместительная, стимулирующая терапия. Пока мы не в состоянии с помощью стволовых клеток вырастить, например, новую печень и пересадить ее больному взамен изношенной. Когда это будет достигнуто, сказать трудно. На сегодняшнем же этапе введение стволовых клеток в организм не омолаживает его, а стимулирует, тонизирует, что, конечно же, улучшает самочувствие. К тому же это весьма дорогое удовольствие.

Несомненно, эти исследования должны быть продолжены. Но мы в институте ставим несколько иную задачу. Ведь старость, долголетие могут быть разными. Можно прожить долгую жизнь, занимаясь посильным трудом, сохраняя ясный разум, душевную и физическую бодрость. А можно провести отпущенные годы прикованным к постели в тягость себе и окружающим. Предупреждать характерные возрастные болезни, успешно с ними бороться, помогать пожилым выработать для себя оптимальный образ жизни — вот наша главная цель.

"ЗОЖ": Невольно вспоминаются слова одного известного политика, который обещал своим избирателям, что они будут жить плохо, но недолго. А

как жить долго и хорошо?

Л.С.: Как говорится, всем была бы хороша старость, если бы ее не сопровождал "букет" болезней. Если прежде практически каждый проходил диспансеризацию, то сейчас этот важный элемент медицинского обслуживания доступен весьма незначительной части общества. И уж тем более из него исключены пенсионеры. В результате мы сталкиваемся уже с запущенными формами болезней, когда с ними бороться крайне сложно. В первую очередь женщин во второй половине жизни подстерегает такое тяжелое заболевание, как остеопороз. К сожалению, у нас оно не входит в разряд социально значимых, тогда как во многих странах занесено в именно такую категорию. Это значит, что там в обязательном порядке пожилые проходят обследование на содержание кальция и прочность костей. И если предрасположенность обнаружена, человек получает рекомендации, как лечиться, какой образ жизни вести. У нас ничего подобного нет. И болезнь обнаруживается, когда начинаются переломы, самый тяжелый из которых — шейки бедра. Люди становятся инвалидами, порой до конца дней прикованными если не к постели, то к своей квартире. Ведь у нас человеку в инвалидной коляске, на костылях, даже с палочкой подчас крайне сложно выйти из подъезда, не говоря уж о том, чтобы пользоваться общественным транспортом, попасть в клинику, аптеку, магазин. Поэтому мой совет женщинам после пятидесяти: проявите инициативу, обязательно пройдите обследование на остеопороз. И если болезнь обнаружена, начинайте принимать препараты кальция и те, что способствуют его отложению в костях. Соответственно и в рационе должны преобладать молочнокислые продукты, содержащие витамин D, рыба, яйца. У себя в институте мы открыли школу для больных остеопорозом, где нуждающиеся могут получить все необходимые консультации. Кстати, такие школы есть и для пожилых, больных диабетом, другими старческими недугами.

Писать письма — серьезная интеллектуальная нагрузка, так необходимая мозгу в старости.

А теперь рекомендации для тех, кто, несмотря на годы, хочет сохранить ясность ума и бодрость тела. Начну с питания. Во второй половине жизни оно должно быть менее калорийным, потому что организму уже трудно выдерживать прежние нагрузки по перевариванию пищи, не так интенсивно работают железы внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта. Мясо лучше почаще заменять рыбой, молочными продуктами, фруктами и овощами. Причем последние, если есть проблемы с желудком, желательно тушить, варить, запекать. Соки особенно полезны свежие, а не консервированные. Надо отказаться от кофе во второй половине дня, поскольку кофеин нарушает работу гипофиза, производящего гормон мелатонин, который вырабатывается в организме только ночью и в пожилом возрасте крайне необходим для нормальной функции желез внутренней секреции.

Так называемые антиоксиданты, подавляющие в организме разрушающие клетки и вызывающие многие болезни свободные радикалы кислорода, нужны человеку в любом возрасте. А в пожилом — особенно. В первую очередь — это витамины А, Е и С. Последние исследования показали, что самым высоким уровнем антиоксидантной активности по сравнению с другими продуктами обладает сок черноплодной рябины. Растет она у нас на всех дачных участках, зачастую даже не собираем урожай, оставляя его птицам на зиму. А зря. Даже половина стакана сока черноплодки в день способна обеспечить надежную защиту от болезней.

Как уже говорилось выше, если организм привык к значительным физическим нагрузкам, резко их прекращать опасно. Поэтому, кроме домашних дел, работы на дачном участке, желательно, и не только бывшим спортсменам, выполнять различные комплексы физических упражнений — в зависимости от общего состояния здоровья. Особенно полезно плавание. Даже зимой советую пожилым, у кого есть такая возможность, посещать бассейн хотя бы раз в неделю. Стоит это относительно недорого, а польза большая.

Не забывайте, что существует специальная зарядка, выполняемая с помощью простейших игольчатых массажеров. Смотрите телевизор — и одновременно делайте массаж рук и ног. Это улучшает кровообращение, повышает тонус.

Гимнастика нужна не только телу, но и мозгу. Больше читайте, ведь теперь у вас есть на это время! И не просто читайте, а старайтесь запоминать прочитанное, учите наизусть стихи. Когда у меня спрашивают, не заменяет ли чтение просмотр телевизионных программ, тех же сериалов, всегда отвечаю, что, конечно же, нет! Только при чтении происходит активная работа мозга, что опять же дает импульс всему организму. Еще полезно разгадывать кроссворды, извлекая из уголков памяти забытые знания. И писать письма — ведь это серьезная интеллектуальная нагрузка, так необходимая мозгу в этот период жизни.

"ЗОЖ": Выходит, не зря мы призываем читателей писать письма в "ЗОЖ", а тем самым помогаем им сделать еще один шаг на пути к долголетию. Но этим не ограничимся. Людмила Дмитриевна любезно предложила открыть на страницах вестника "Школу геронтолога", уроки в которой будут давать ведущие специалисты НИИ геронтологии. Они расскажут, можно ли избежать характерных для пожилого возраста болезней, как правильно с ними бороться, ответят на вопросы читателей. Первые выпуски "Школы" появятся в ближайших номерах "ЗОЖ".

СВЕКЛА НА СТОЛЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОСТОЯННО

Вестник выписываю с 2001 года. Подшивки берегу как наследство для сына. В "ЗОЖ" мне нравится все. И посмеешься, и слезу смахнешь, когда читаешь.

На мой взгляд, очень полезны публикации и рекомендации Светланы Чойжинимаевой. Неоценимую пользу извлекаю от встреч с официальной медициной. Когда сама себе назначаю лечение, обязательно сверяюсь с материалами этой рубрики.

В помощь гипертоникам хочу порекомендовать то, чем спасала свою маму, приобретая горький опыт.

Мама жила в нашем родном селе, а я в городе. Гипертония была у мамы главной болезнью, как и у бабушки, ее матери. Бабушка умерла от нее в 64 года. Маме вызывали "скорую" очень часто, а в последнее время — все чаще: давление зашкаливало так, что на тонометре не хватало шкалы. "Скорая" вызывала реанимацию, и у ее дома стояли по две машины. Так было до одного особо тяжелого случая. Мама вызвала меня телеграммой. Автобусы ходили нерегулярно, и я на попутках, а где и пешком, преодолела 60 км и явилась к ней к вечеру.

Мама лежала, вид был усталый от недосыпания, не говоря уже о головных болях и перебоях в сердце. Я принялась перебирать лекарства, которые ей выписали врачи, и пришла в ужас. Терапевт и невропатолог выписывали по сути одни и те же лекарства с разными названиями. Мама старательно пила двойную дозу, надеясь на улучшение.

Я заварила укропных семян, настояла, остудила, процедила, и она несколько раз попила перед сном. Дала ей понюхать валериановых капель. Мама крепко уснула и спала до утра. Утром первые слова ее были: "Ой, как я долго спала и как хорошо выспалась". Я приготовила ей салат из сырой красной свеклы. Заварила траву — сушеницу болотную. От таблеток мы отказались. С этого дня она пила отвар и ежедневно на голодный желудок ела сырую красную свеклу. Пила свекольный квас, ела свеклу во всех видах. Потом я забрала маму к себе. "Скорые" перестали к нам приезжать. В этом мы нашли спасение. После этого случая мама прожила еще 15 лет.

О полезности свеклы можно писать оды. Собственно, в "ЗОЖ" все это было. Не стану повторяться. Но для того, чтобы свекла снижала давление, ее надо есть постоянно в сыром виде на голодный желудок или пить квасы, а также пить травку — сушеницу болотную.

Те, кому я рекомендовала это лечение, выздоравливали, если употребляли свеклу регулярно. А те же, кто принимал свеклу от случая к случаю, конечно же, говорили, что она не помогает, и опять брались за таблетки.

Несмотря на то что гипертония, похоже, наша наследственная болезнь — по женской линии передается из поколения в поколение,— у меня ее, слава Богу, нет. А мне 66 лет. Регулярно пью свекольный квас. Люблю его, приносимой им пользой остается только восхищаться.

И еще: кроме свеклы и сушеницы болотной советую ежедневно употреблять чеснок по утрам (что я и делаю), а также придерживаться правильного питания, рекомендуемого врачами, то есть ограничить острые и соленые блюда. Чеснок к ним не относится! Он очищает сосуды, что очень важно для гипертоников.

Адрес: Фадеевой Юлии Васильевне, 309970 Белгородская обл., Валуйский р-н, пгт Уразово, ул. Р. Люксембург, д. 23.

H_2O_2 – ЛЕКАРЬ НА ВСЕ РУКИ

Огромное спасибо всем, кто откликнулся на письмо "Мое упражнение от глухоты", напечатанное в "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год).

Восхищаюсь нашей газетой. И пусть рецепты повторяются, потому что каждый для себя находит свой и добавляет что-то новое.

Я вот, используя перекись водорода, за 3 дня вылечила опоясывающий лишай. Смочила ватку H_2O_2, протерла всю область распространившегося лишая (дело было утром) и занялась работой в огороде, превозмогая боль. Тем более что в летнюю страду болеть некогда. К вечеру боль заметно поутихла. Я посмотрела в зеркало и увидела, что краснота становится меньше. На ночь я еще раз протерла перекисью пострадавшее место. Наутро область покраснения еще более сократилась. Снова намазала перекисью, и на третий день осталось еле заметное покраснение, которое в течение дня исчезло вместе с болью. Вот и все лечение.

Перекисью лечу грибок на ноге под ногтем. Распариваю ногу, чищу под ногтем, закапываю под ноготь H_2O_2, опять чищу и опять закапываю. И так раза 3 в неделю. Заметно улучшение.

Утром натощак съедаю листик золотого уса. Желудок стал работать отлично, теперь могу есть любую пищу, совсем исчезла изжога.

По утрам делаю гимнастику. Еще лежа в постели, выполняю дыхательные упражнения. Далее, стоя, выполняю повороты, наклоны и вращения головой, затем упражнения для рук, туловища, приседания, ходьба на ягодицах. Я считаю, что приседания мне заменяют бег, поскольку тренируются и легкие, и сердце. Но главное – гимнастику можно делать ежедневно и в любую погоду. Чувствую легкость, подвижность, настроение бодрое каждый день...

Адрес: Головахиной Надежде Ивановне, 413079 Саратовская обл., Марксовский р-н, с. Полековское, ул. Мира, д. 96, кв. 1.

МОИ ОПЫТЫ ДОЛГОГО ГОЛОДАНИЯ

Зовут меня Татьяной. Мне 33 года. Занимаюсь росписью по дереву. Если будете в музее-усадьбе "Поленово", то где-то треть расписных работ и сувениров – моих рук дело. Осенью 2001 года заболела ревматоидным артритом, внезапно и остро, как это обычно бывает. Думала, что за ерунда, никогда ничем не болела. Не верила даже тогда, когда с кровати уже почти не могла вставать – очень больно было. Никто рядом со мной тревогу не бил. Говорили, что, мол, к дождю, что скоро пройдет. А какие там дожди...

Про голодание я знала давно, у меня была книга Юрия Сергеевича Николаева. Но больше 2-3 дней голодать не получалось, не выдерживала. А тут, думаю, ну что делать? Первый раз, правда, у меня получилось только один день проголодать. Ночью просыпаюсь, все адски бо-

лит. Помню, сижу на кровати, смотрю на свои колени, и мысль не укладывается в голове, как это я на ноги встать не могу? Прервала я голодание, выпила ортофен, потом часа через три еще. Днем смогла пойти на работу: мы раз в неделю матрешки в мастерскую отвозим, а так дома работаем. Отпустило меня ненадолго. Потом все хуже и хуже. Главная загвоздка болезни-то не в том, что ножка болит, рученька туда же, а мучает общая скованность. Утром просыпаешься, одеялом, как могильной плитой, придавленная, и пошевелиться не можешь.

"Ну, — думаю, — Таня, больно – не больно, а голодать тебе придется, тем более что хуже уже некуда". Продержалась на этот раз 6 дней. Выручало меня то, что я спала как сурок. Обычно такие больные спать не могут, а я спала сутками. И все ждала ацидокриза. Ждала, но так и не дождалась.

Потом я голодала еще 12 и 14 дней и каждый раз прерывала, потому что мучила жуткая тошнота. В промежутках я все-таки ходила к врачу, но это скучная история. Знаете, как придешь: запись к ревматологу за месяц, кровь из вены сдашь, анализы готовы будут через 2 недели, в больницу запись тоже за месяц, и то "по блату", потому что совсем загибаешься.

В общем, после 14-дневного голодания дело шло к весне, а результаты у меня были такие: скованность и сильные боли исчезли. Потом еще летом 9 дней проголодала – отпустило колени, болезнь отошла в кисти и стопы. Там и застряла. Ходить было больно. Голодала еще 14 и 10 дней, но результатов особых не получила. То есть ходить легче не стало, а так все положительные эффекты от голодания налицо: кишечник работал как часы, улучшилась кожа, давление падает, сахар в крови уменьшается. Ну что делать? Ходить хочется, а больно.

Подумала, что срок недостаточный. Решила, что буду голодать 30-40 дней — и вылечусь. Лозунг такой: "Пусть умру, но боли больше не будет". И, надо сказать, легко у меня пошло это голодание. На 4-й день поехала в Москву, в 68-ю больницу. Хотелось с врачом посоветоваться, но он был в отпуске. Разговорилась с одним пожилым мужчиной. Он голодает 21 день, выглядит нормально. Мне говорил, что, чем дольше голодаешь, тем лучше себя чувствуешь и до ног очередь выздоравливать дойдет.

Возвращаюсь домой с твердым намерением голодать, что бы ни случилось. На 15-й день я даже поехала на дачу, хотя слабость была, конечно, а на 17-й день меня стало рвать желчью. Что за ерунда? Может, так надо? Вот потерплю сейчас, и будет мне счастье. Дня через два я уже испугалась: стакан воды выпьешь – сразу рвота конвульсивная, изматывающая такая. Вертикально держаться я уже не могла и решила голодание прервать. Но не тут-то было! Пьешь сок и тут же исходишь соком и желчью. Приспособилась так: пол-литра воды выпиваю, рвет, потом сразу стакан сока, и вроде он проходит. Дня через три отпустило меня, хотя казалось, внутри все сожжено.

Вот такая штука. Верно, что голодание – трюк не для всех. Правда, мне обидно немного. Люди голодают по 40 дней, и все у них нормально, а вот у меня не получилось.

Но вообще голодание – отличная вещь, всех призываю голодать. Я вот забросила, и стало мне совсем плохо. Этой осенью ела все подряд, держалась на таблетках. В итоге ног почти не таскаю. Так что мой путь – голодать постоянно, по 7-10 дней, и правильно питаться. Как писал Поль Брэгг: "Я не ставил рекордов голодания, но систематически веду работу над собой". Плохо только, что веры ни во что уже нет, но придется поскрести по сусекам, иначе нельзя. Сам себе не поможешь, кто ж тебе поможет?

Адрес: Давыдовой Татьяне, 300024 г. Тула, ул. Тургеневская, д. 74, кв. 36.

СПИНА – КАК СТРУНА

Больная спина у людей не редкость. У многих она болит смолоду, а под старость еще и сутулость появляется. И я страдал долго этими недугами. "Вот бы в поход сходить, рюкзачок потаскать, глядишь, и полегчало бы", — полагал я по наивности, считая, что груз сзади — это и есть средство от больной спины. На самом деле все обстоит как раз наоборот.

В атлетической гимнастике есть такое упражнение: подвесить на шею какой-нибудь груз — гирю или гантели — и выполнять наклоны вперед. Очень хорошо действует на поясничный отдел. Упражняясь, я заметил, что следует только нагибаться, а выпрямляется спина почти что сама. А после без всякого усилия остается прямой, как будто ее кто держит. Но потом, через полчаса-час, вновь начинает сгибаться — уже по привычке.

Этот факт навел меня на мысль, что для того, чтобы выпрямить спину, вовсе не надо подвешивать сзади рюкзак или иную тяжесть. Гораздо проще и удобнее подвешивать груз спереди. И я разработал методику, которая сочетала приятное с полезным, да еще и не требующую затрат времени.

Прямо с утра, перед тем как побриться (а происходит это практически ежедневно), я надеваю на шею матерчатую сумку, в которой находятся плоские блины от штанги. Начал я с одного (2,5 кг), теперь их уже три. К сумке я специально пришил лямки покрепче и такие, чтобы сумка висела на уровне груди. Бреюсь с сумкой на шее, за это время спина совершенно выпрямляется. После еще хожу какое-то время с грузом, собираясь на работу, и только потом, перед завтраком, снимаю сумку.

После такой процедуры спина словно отдыхает. И сам ты испытываешь большое облегчение. Напряжение отсутствует. Однако в течение дня спина вновь принимает свое обычное полусогнутое состояние.

Я стал удлинять время нахождения груза на шее. Все кухонные работы — приготовление еды, мытье посуды, уборку — выполняю с нагрузкой. Более того, стал ходить с сумкой на шее в магазин. И даже на работу! Сумку я, естественно, прятал под одеждой. Привык настолько, что и замечать перестал.

Теперь у меня спина — как струна, а о боли я и не вспоминаю. Но периодически, чтобы спина не "забыла", надеваю на шею свою сумку и разгуливаю так по комнате. Иногда стоя читаю или смотрю телевизор — тоже полезно.

Считаю, что данная методика лечения спины доступна каждому. Груз можно подвесить любой: гантели, весовые гири, любой металлический предмет. Даже пара кирпичей сойдет. Но следует помнить, что заболевание заболеванию рознь, и если не будет результата (а он при-

ходит быстро), следует найти другой способ лечения.

Адрес: Чекину Василию Петровичу, 640003 г. Курган, ул. 1 Мая, д.11, кв. 38.

АКОНИТ – МОЕ СПАСЕНИЕ

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2006 год) Юрий Владимирович Агапович в письме "Аконит снимает боль" делится рецептом настойки из корней аконита. Но у этого лечебного растения целебны и листья, и стебель! Беря только корешки, мы выбрасываем на ветер ценнейшее сырье и уничтожаем непомерно много растений. Мне 67 лет. Лекарств я не покупаю, потому что от всех болячек лично мне помогает аконит. Заготавливаю его с 1994 года и стараюсь уж если и брать корень, то 2-3-годичный. К этому возрасту длина его достигает более двух метров.

В наших краях аконит собирают после 10 августа, в пору цветения, чтобы не перепутать с другой травой. Настаиваем смесь травы, стеблей, корней 3 недели в теплом темном месте. На 0,5 л спирта нужно взять 70 г сухой или 50 г свежей зелени.

Когда болит голова, мажу настойкой аконита от виска до виска. Если в начальной стадии гриппа ею протереть переносицу, нос сразу начинает дышать.

Зубную боль снимаю ваткой, смоченной в настойке. Кладу ее либо в дупло, если оно есть, либо мажу десны с внутренней и наружной стороны. А если настойкой аконита перед удалением смазать зуб и несколько минут подождать, пропадет чувствительность к боли, как после обезболивающего укола.

Аконит прекрасно заживляет собачий укус. Если рану смазать настойкой, заживет быстро и без осложнений, как и ожог. Даже шрамов не останется.

После обморожения, осложненного гнойными выделениями нужно просто смазывать больное место — и чем чаще, тем лучше. Все эти рецепты испробовала на себе, своих детях и внуках.

Внутрь настойку аконита я принимаю раз в год для профилактики. Делаю курс от 1 капли до 10 и обратно.

Вот какой аконит целебный. Только давайте собирать его бережно, чтобы хватило и детям нашим, и внукам.

Адрес: Бережной Ирине Александровне, 663040 Красноярский край, Сухобузимский р-н, пос. Бузим, ул. Школьная, д. 10, кв. 2.

ПЕРЕШАГНУЛ ЧЕРЕЗ ИНФАРКТ

Долго не решался написать в газету о себе и о своих болячках, подтолкнула просьба в рубрике "Отзовитесь!" рассказать, как восстановить здоровье после инфаркта. Может, мой опыт кому-нибудь и пригодится. Лично я ничего нового не придумал, а повторил метод восстановления одного летчика-пенсионера, перенесшего два инфаркта, исповедь которого когда-то давно была опубликована в журнале "Предупреждение".

Мне 70 лет. Живу в селе, хотя прежде был горожанином. В 1998 году перенес инфаркт. Первый год был тяжким. Часто скакало давление и приходилось вызывать "скорую". Два раза в год ложился в стационар дней на десять. Теперь перестал обращаться к врачам, не пью лекарства, давление стабильное 120/80. Не подумайте, конечно, что я здоровяк на 100 процентов. Болячек хватает, но благодаря "ЗОЖ" напасти, которые на меня наваливаются, преодолеваю. Все просто, только надо внимательно читать вестник, не лениться и пробовать разные методы.

Теперь о восстановлении. Я отказался от всего молочного: сливочного масла, сметаны, майонеза, кроме кефира и творога. Еще — от всего мучного и сладкого, кроме меда. Ем только подсушенный ржаной хлеб. Вместо чая завариваю и настаиваю в термосе шиповник с боярышником. Всю пищу готовим на подсолнечном масле. За обедом в обязательном порядке съедаю 1-2 зубчика чеснока. Каждый день ем 5-6 грецких орехов с 1 ч. ложкой меда. Из мясной пищи употребляю только птицу и рыбу. В неделю съедаю 2-3 яйца.

Встаю в 6-7 утра, делаю самомассаж и сразу же готовлю овсяный кисель по Изотову. Пока кисель остывает, минут 20-25 зарядка. После зарядки выпиваю кисель, иду на улицу, обливаюсь холодной водой. Этим, кстати, занимаюсь с 16 лет. В детстве часто простужался, вся зараза была на мне. Начал закаливание с обтирания тела холодной тряпочкой и добился того, что в любую погоду и в любое время года выливаю на себя 2 ведра холодной воды.

Так вот, с 1955 года и по сей день я болел гриппом два раза, да и то в легкой форме. Лечился без лекарств, народными средствами.

Но вернемся к распорядку дня. До 10 утра занимаюсь хозяйственными делами, потом готовлю завтрак. Он состоит из блюдца творога, в который добавлено 2-3 ч. ложки варенья. Затем беру 2-3 морковки, маленькую свеколку, 2 небольших яблока — все тру на мелкой терке и выжимаю сок небольшого лимона. Этот завтрак с двумя небольшими кусочками подсушенного ржаного хлеба я ем все 8 лет после инфаркта. Обед в 14-15 часов. Ужин в 18-19 часов — какая-нибудь каша, в 21 час выпиваю стакан простокваши собственного изготовления. Раз в неделю голодаю. Накануне очищаю кишечник, тогда эффект получается лучше. В день голодания пью боярышник и квас, приготовленный из свеклы.

Хорошо мне помог тренажер Фролова. Год пользовался им, а потом перешел на дыхательный тренажер "Самоздрав". Регулярно 20 минут каждый вечер с ним занимаюсь. Телевизор смотрю мало, там одни "убивалки" и пошлятина.

Вот такой мой образ жизни. А что делать? Пить горстями лекарства — и какой будет результат? Хоть бы услышать от кого-нибудь, что он вылечился при помощи таблеток. Начали побаливать суставы, пробовал мази — не помогло. Лечусь листьями хрена и лопуха. Зимой, если заболит, прикладываю капустный лист с медом. В этом году заболели голеностопы, да так, что ходить стало трудно. Недалеко от дома находится старое русло реки, в нем вода и черная смолистая грязь. Сделал дома 12 грязевых процедур, и все боли исчезли.

Адрес: Терещенко Валентину Павловичу, 357906 Ставропольский край, Советский р-н, с. Нины, пер. Дзержинского, д. 3.

ВИНОВНИК ПОКА НЕ НАЙДЕН

Вот уже больше сотни лет с момента описания рассеянного склероза французским невропатологом Жаном Мартеном Шарко эта болезнь привлекает самое пристальное внимание ученых. Еще бы: она считается сегодня наиболее распространенным поражением центральной нервной системы у миллионов людей в полном расцвете сил — от 15 до 45 лет. О том, как облегчить течение болезни, корреспонденту "ЗОЖ" Александру Игнатьеву рассказали доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, главный невролог Департамента здравоохранения Москвы, руководитель Московского центра рассеянного склероза Алексей Николаевич БОЙКО и врач Центра, ассистент кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ Наталья Валерьевна ХАЧАНОВА.

НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ЧУДО

Среди наших пациентов и их родственников ходят слухи о чудесных исцелениях от рассеянного склероза. В очереди на прием к врачу нередко можно услышать рассказы о том, что некий больной после приема какого-то средства встал с инвалидного кресла и пошел. Только вот никто из наших специалистов таких чудес не видел. Заболевание имеет волнообразное течение, поэтому в большинстве случаев возможно временное улучшение состояния, но совсем болезнь не отступает. Несмотря на разъяснения врачей, многие больные все свои надежды связывают именно с чудодейственными методами исцеления, а потом бывают чрезвычайно разочарованы, когда они не оправдываются. Но время упущено, и помочь пациентам уже становится намного сложнее. Если больные действительно хотят облегчить свою участь, то надо подружиться со своим недугом, научиться жить с ним. А для этого надо знать о нем как можно больше.

НЕДУГ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Рассеянный склероз не имеет ничего общего с бытовой рассеянностью. Это аутоиммунное (то есть вызванное неполадками в работе иммунной системы) воспалительное заболевание нервной системы. При этом происходит очаговое (отсюда слово "рассеянный") разрушение оболочки нервных волокон — миелина, причем страдает в первую очередь центральная нервная система (головной и спинной мозг).

Миелин — это вещество, образующее защитный слой вокруг отростков нервов. В результате повреждения миелиновых оболочек передача сигналов замедляется или вовсе прекращается. Следствием этого являются симптомы рассеянного склероза. При магнитно-резонансной томографии мозга (МРТ) у многих больных уже на ранних стадиях заболевания выявляются множественные "уплотнения", вызванные разрушением миелина и местной атрофией нервных волокон. Исследователи до сих пор бьются над вопросом: что является причиной этих изменений? Около места разрушения миелина всегда развивается воспаление. Но ученые так и не выяснили, что первично, а что вторично. Воспаление вызывает разрушение миелина? А может, наоборот? Или все эти патологии — следствие какого-то другого процесса в организме, о котором мы пока просто не знаем.

Бывали случаи, когда, переболев обычным ОРВИ, гриппом, люди через несколько месяцев отправлялись к врачу с симптомами рассеянного склероза. Специалисты уже много лет пытаются найти вирус, который мог бы спровоцировать организм на подобную реакцию. Среди подозреваемых — корь, краснуха, герпес, разные виды ретровирусов. Однако виновник пока не найден.

Исследователи попробовали зайти с другого конца и выяснить, не коренится ли склонность к рассеянному склерозу в обстоятельствах жизни самого пациента? Так и оказалось. Вокруг промышленных зон с высоким уровнем химического загрязнения вероятность заболевания рассеянным склерозом гораздо выше. Но это опять же не причина. Большое значение может иметь и наследственная предрасположенность.

Специалисты признают, что ни один из признаков, по которым сегодня ставят диагноз пациентам, не является решающим. Бывает так, что у человека, судя по томографии, в мозгу, что называется, нет живого места, а чувствует он себя вполне прилично. У другого МРТ дает минимальные признаки заболевания, а между тем клиническая картина рассеянного склероза налицо.

Как же проявляется заболевание? У людей, прежде не жаловавшихся на здоровье, постепенно нарастают нарушения координации, чувствительности, зрения, интеллекта, снижается мышечная сила, им становится трудно передвигаться, нарушаются функции тазовых органов.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ

Но не отчаивайтесь: диагноз «рассеянный склероз» — не приговор! Даже при тяжелой форме течения болезни недуг можно "заморозить" надолго (лет на 10-20), если параллельно с назначенным неврологом лечением соблюдать несколько простых правил.

- Не переутомляйтесь.
- Не проводите много времени на солнце.
- Принимайте медикаменты только по рекомендации врача.
- Избегайте резкой перемены климата и часовых поясов.
- Не нервничайте.
- Как можно больше времени проводите на воздухе.

При РС необходимо пересмотреть свой рацион. Какой-то определенной диеты от недуга не существует, зато есть конкретные рекомендации.

- Уменьшите в рационе долю мясных продуктов, сделайте акцент на растительные жиры и белки.
- На столе должны быть овощи, фрукты, морепродукты, рыба нежирных сортов (исключения — скумбрия, сельдь и лосось), ржаной хлеб, каши

из цельных круп, петрушка, сельдерей, укроп, кисломолочные продукты.

• Ежедневно съедайте по столовой ложке проросших зерен пшеницы и 2-3 зубчика чеснока или половину луковицы.

• Готовьте все блюда на растительном масле.

• Чтобы держать мышцы в тонусе и предотвратить прогрессирование мышечной слабости, ежедневно выполняйте комплекс упражнений.

• Переносите вес тела с одной ноги на другую.

Сядьте на стул, сожмите мышцы промежности на 2-3 секунды (постепенно доведите время напряжения мышц до 10 секунд), не напрягая при этом мышцы живота, ягодиц и ног.

• Лягте на коврик, положите руки вдоль туловища, слегка расставьте ноги и согните их в коленях. Упираясь пятками, поднимайте и опускайте таз, напрягая ягодичные мышцы.

• Растягивайте руками эспандер или резиновый бинт.

• Сделайте из аптекарской резинки кольцо, наденьте его на пальцы и растягивайте в разных направлениях. Повторите каждое упражнение восемь-десять раз.

Каждый день самостоятельно массируйте мышцы рук и ног. Если они напряжены — то мягко, без сильного нажима, а при снижении тонуса — наоборот, интенсивно. А еще периодически поглаживайте ладонью правую нижнюю часть живота по часовой стрелке.

ПОМОГУТ ЛИ УКОЛЫ И ТАБЛЕТКИ?

В последние годы на вооружении медиков появились эффективные средства предотвращения грозных осложнений рассеянного склероза, но для этого больных надо начинать лечить как можно раньше. Однако часто это сопряжено с большими проблемами. Такой вывод можно сделать на основе анализа распространенности в России данного заболевания, проведенного сотрудниками кафедры неврологии и нейрохирургии Российского государственного медицинского университета.

На постоянном учете в нашей стране чаще находятся больные с тяжелыми стадиями рассеянного склероза, как правило, это инвалиды 1-2-й групп. Из поля зрения медиков могут выпадать пациенты с ранними проявлениями рассеянного склероза, для которых как раз и разработаны наиболее эффективные методы лечения. В сложных случаях для уточнения диагноза необходима магнитно-резонансная томография, которая, к сожалению, доступна не во всех регионах страны. Да и уровень квалификации неврологов на местах оставляет желать много лучшего. Поэтому во многих городах создаются специализированные Центры рассеянного склероза, координирующие работу врачей и подбирающие новые виды лечения.

Конечно, сейчас рассеянный склероз уже не кажется таким страшным, как, скажем, всего десятилетие назад. Хотя вылечить его, как и большинство других хронических заболеваний, пока нельзя, однако с каждым годом появляются новые обнадеживающие препараты и методы лечения. В частности, уже сегодня вполне реально снизить активность процесса, продлить стадию ремиссии, уменьшить частоту обострений недуга на 30%. В последнее десятилетие разработаны и применяются несколько препаратов, которые регулируют иммунный ответ организма на те или иные внешние "провокации". К этим препаратам относятся прежде всего бета-интерфероны (1b и 1a) и глатирамера ацетат.

Основная проблема в том, что эти лекарства очень дороги (годовой курс лечения обходится в 11-13 тыс. долл.). В нашей стране в последние годы ведутся централизованные закупки этих препаратов по линии как Минздрава России, так и территориальных органов управления здравоохранением, препараты включены в Федеральный перечень лекарственных средств, отпускаемых для льготной категории граждан по рецептам врачей бесплатно или со скидкой.

Конечно, врачам бывает непросто объяснить больному, что ему на данной стадии болезни могут помочь не бета-интерфероны или глатирамера ацетат, а, скажем, хорошо продуманная симптоматическая терапия. Индивидуальный подбор методик может существенно улучшить качество жизни больных. Скажем, один из симптомов РС — хроническая усталость. Бороться с ней вполне можно с помощью физиотерапии, лечебной физкультуры, которой пациент может заниматься и дома самостоятельно.

А ВОТ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

В "ЗОЖ" (№15 за 2006 год) Лидия Ивановна Болотова (301365 Тульская обл., г. Алексин, ул. Чехова, д.18, кв.7) пишет: *"От спазмов в икроножных мышцах мне помогал неглубокий массаж с втиранием мордовника+меновазина+мухомора (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм".*

Читательница, которая просила не называть адрес и фамилию, в "ЗОЖ" (№6 за 2003 год) пишет: *"Продолжая искать способы и лекарства, которые могли бы мне помочь, начала применять против РС бальзам Балыниных. Убедившись, что он прекрасно восстанавливает кожу после различных повреждений, предположила, что с его помощью можно восстанавливать и миелин. Для начала наносила бальзам на позвоночник и виски приблизительно месяц. Затем заменила бальзам на настойку индийского лука (3 луковицы вместе с листьями провернула в мясорубке, положила в 2-литровую банку, залила доверху водой). Настой держала 40 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая, затем отжала. Замену сделала из тех соображений, что одно и то же средство не следует применять слишком долго. Какой результат? Я стала сильнее и выносливее".*

А Евгений Николаевич Попов (652870 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Лукиянова, д.13, кв. 101) в "ЗОЖ" (№13 за 2003 год) дает наставление: *"Читателям, у которых недавно обнаружили такое же заболевание, как у меня, скажу: будет очень много боли, унижений, обид. Но надо перешагнуть через себя. Улыбайтесь, как бы ни было плохо. Знайте: таблетки вам не принесут исцеления. Заведите себе добрую собаку. Забота о ней поможет справиться с болезнью".*

СДЕЛАЛ ЗАРЯДКУ – И ПОД МОРОСЯЩИЙ ДОЖДЬ

Мне очень приятно, когда спрашивают: "Как, вы что, уже на пенсии?" А ведь мне уже 60 лет.

Чтобы молодо выглядеть, нужно утром встать на 25 минут пораньше, выпить стакан горячей воды с лимоном и медом, сделать гимнастику, выполнять упражнения с гантелями, отжимание от пола. Неплохо повисеть на перекладине, которую можно поместить в дверном проеме. После этого следует принять контрастный душ. Все это надо делать каждый день.

А еще очень люблю совершать пешие прогулки, особенно когда идет снежок или под моросящим дождем, — это просто благодать. Вот, собственно, и весь мой секрет здоровья.

Предлагаю читателям вестника рецепт от отложения солей. Возьмите 250 г зелени петрушки, 150 г корней петрушки и пропустите через мясорубку, добавьте 300 г меда, 250 г натертого лимона с кожурой, все перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке за час до еды в течение месяца. В год проводите 4 курса.

Адрес: Вешкурцевой Римме Федоровне, 625049 г. Тюмень, ул. Транспортная, д. 108, кв. 119.

В МОЛОДОСТИ БОЛЬНОЙ, А В СТАРОСТИ ЗДОРОВЕНЬКИЙ

Живу вот уже 95-й год и, как подсчитал, перенес за это время 40 болезней. А сейчас на здоровье не жалуюсь. Не отстает от меня и супруга, с которой прожил вместе 62 года.

В молодости был легкой добычей простуды. Как осень, так воспаление легких. Решил, что так жить нельзя. Стал закаляться и уже много лет утром и вечером принимаю контрастный душ или обливаюсь из таза холодной водой. Так о простудах забыл.

40 лет назад коллективу института, где я работал, выделили льготную путевку в санаторий Кисловодска. Из 450 человек сотрудников врачи определили, что самое слабое сердце, нуждающееся в срочном лечении, у меня, — и мне дали путевку.

Ну а как жить со слабым сердцем? Освоил самостоятельно по книжкам фигурное катание до уровня мастера спорта. В Москве на республиканских соревнованиях по фигурному катанию 4 раза занимал призовые места. Потом уже в спорткомплексе "Локомотив" мне как старому фигуристу предложили организовать группу здоровья. В конце каждого занятия провожу короткое собеседование

Простые истины

Сон — это птичка на ладони

Многие, увы, знают, что значит мучиться бессонницей и чувствовать себя разбитым из-за недосыпания. Треть жизни люди отдают сну. Очень важно, чтобы эта часть бытия помогала человеку остальные отпущенные две трети плодотворно работать, быть в добром здравии и бодром настроении.

Невролог-психотерапевт, доктор медицинских наук Елена Александровна КОРАБЕЛЬНИКОВА при участии нашего корреспондента Любови Ульяновой формирует основные правила здорового сна.

Если не можете долго заснуть, не стоит воспринимать это слишком болезненно, превращать проблемы, связанные со сном, в катастрофу. Есть замечательная метафора: "Сон — это птичка, сидящая на ладони". Действительно, если вы попытаетесь ее схватить, она упорхнет. Но раскройте ладонь, и птичка сядет на нее сама. Другими словами, никогда не надо призывать сон искусственно, стараться заснуть изо всех сил. Когда человек очень уж сильно старается, он напрягается, а там, где есть напряжение, для сна уже места нет.

Известен метод Бутцына (по фамилии психолога, его предложившего), который заключается в том, что, когда человек не может долго заснуть, он встает и занимается каким-то спокойным делом — до появления сонливости. Лег, но снова не спится, поднимается и вновь продолжает свое дело. До тех пор, пока не уснет. Подобная тактика применима для людей, страдающих хроническими инсомниями.

Этот метод помогает сформировать у человека однозначную ассоциацию: постель — только для сна! Находясь в постели, многие из нас продолжают решать важные проблемы, выяснять отношения, говорить по телефону, прокручивают неприятные навязчивые мысли. И лишь где-то на десятом месте — сон. Когда же имеется четкая установка: постель— это сон, человек ложится и быстро засыпает.

Бытует мнение, что для лучшего сна голову надо повязывать теплым платком, при этом ссылаются на колпаки и чепчики, которые надевали наши предки, отходя ко сну. Здесь уместнее говорить о традициях тех далеких лет: на сон головной убор никак не влияет. Излишни и темные повязки на глаза — лучше поплотнее задернуть шторы.

Многие пожилые люди болезненно переживают тот факт, что начинают просыпаться в 5-6 часов утра. Между тем это возрастная тенденция, совершенно нормальная для их лет. К тому же недостаток ночного сна обычно компенсируется многократными дневными засыпаниями. Как только человек это поймет и успокоится, он и спать начнет лучше.

Пару слов о дневном отдыхе. Большинство специалистов его приветствуют. Но надо учитывать, что каждому человеку свойственно индивидуальное отношение ко сну в дневные часы. Кому-то он помогает восстановить силы, придает свежесть и бодрость, а для кого-то вообще неприемлем, ибо после часа дневного отдыха человек чувствует себя разбитым до глубокой ночи. В случае невозможности уснуть днем хорошая альтернатива — пребывание в спокойном расслабленном состоянии. Достаточно просто посидеть в удобном кресле с закрытыми глазами, полежать, думая о чем-то приятном.

Ну и, наконец, о храпе. Доброкачественные варианты храпа не приводят к каким-то серьезным проблемам: человек может всю жизнь храпеть без серьезных последствий. Разве что мешает спать окружающим. Однако при храпе есть риск развития апноэ — то есть нарушения дыхания во сне. Характерной особенностью такого храпа является его прерывистый характер, что связано с периодическими остановками дыха-

о здоровом образе жизни.

Дважды попадал в больницу с радикулитом, поэтому стал спать на досках, ношу на пояснице медный провод. Помогает.

Много лет посещаю бассейн, проплываю иногда 1 км. С 1955 года регулярно езжу на садовый участок. Работаю там с женой, у детей и внуков свои сады.

Каждую порцию еды запиваю глоточком своего вина крепостью 8 градусов. В конце трапезы кладу на язык щепотку соли, делаю глоток-два кваса из чистотела. Вот так и живу.

Адрес: Шайдурову Петру Семеновичу, 620027 г. Екатеринбург, ул. Челюскинцев, д. 31, кв. 12.

ния. Умереть во сне, как иной раз пугают, человек из-за этого не может, однако сонные апноэ являются фактором риска многих серьезных проблем (инфаркта, инсульта). В связи с этим необходимо обязательно пройти обследование у специалиста — сомнолога.

Впрочем, есть простой и необременительный метод предотвращения храпа — детский резиновый мячик. Известно, что люди храпят чаще, когда спят на спине. К майке или пижаме надо пришить сзади кармашек, в который вкладывать небольшой мягкий мячик. Таким образом, храпун вынужден будет спать на боку, то есть в положении, когда храп значительно менее выражен.

Утром рекомендуется просыпаться минут на пять раньше намеченного срока, сладко потянуться — это полезная привычка, которую нам неплохо позаимствовать у братьев наших меньших.

Очень важно начинать новый день с создания положительного настроя, пожеланий друг другу доброго утра, теплых, ободряющих слов. Тогда наверняка и день сложится удачно.

«Гантелевый» заряд остается во мне

Десять лет назад, в июле 1997 года, рассорилась я с официальной медициной. Была инвалидом II группы (рассеянный склероз). Меня выписали из больницы, сказав, что "шибко грамотная": я медсестра и на лечение преднизолоном не согласилась. В итоге осталась без помощи: тогда еще ничего не знала о фито-, апи-, гирудо- и других терапиях. Дома несколько дней с отупением рылась в книжном шкафу, не задумываясь, что же ищу. Из стопки книг выпала вырезка из газеты "Труд", помеченная 1995 годом. Статья называлась "Гантели вместо таблеток", подписана просто — Сергей Бубновский. Я читала эту статью и плакала: какие гантели? Какое обливание? Ноги не слушаются, языком с трудом складываю слова, пальцами не могу булавку застегнуть, от боли в крестце не могу ни стоять, ни сидеть... Долго сидела, плакала. Но надо было прийти в себя и встречать мужа с работы.

И тогда впервые в жизни приняла контрастный душ. Вода смыла с меня оцепенение, я даже легко вздохнула. Со следующего дня начала делать гимнастику по-серьезному, хотя врачи запрещают напрягаться. Гантелей не было. Насыпала в два чулка по 0,5 кг соли. Каким же тяжелым был этот груз для моего бедного позвоночника. В дверях спальни муж закрепил турник — стала тренировать руки, вытягивать позвоночник. В ладонях сжимала-разжимала, перекатывала пальцами некрупные сырые картофелины.

А состояние было как в телерекламе: "Что болит? Все болит". Позже приобрели массажеры, "шары здоровья", аппликаторы... Стала выходить на лестничную площадку и ежедневно прибавлять по 1-2 ступеньки. Спускаться было особенно трудно. В мае 1998 года вышла во двор, одолев лестницу с третьего этажа до первого. Обратно домой поднялась уже с поддержкой мужа. Порой накатывало такое бессилие, что все бросала на неделю и больше. Но статья Сергея Бубновского всегда лежала на виду как укор, и я начинала все сначала.

Весной 1999 года чувствовала себя настолько уверенно, что ездила к врачам, входя в автобусы с помощью мужа. С июля ни разу не лечилась в больнице. Работала по дому, гуляла в своем квартале. Сама спускалась и поднималась по лестнице — ноги выдерживали. Рукам вернулась сноровка, сейчас пишу, вяжу. Язык заговорил.

С 2000 года начался новый этап моих отношений с рассеянным склерозом. Я начала выписывать "ЗОЖ"! Болеть стало некогда, надо было учиться выздоравливать. Это интереснее, чем по 2-3 раза в год лежать в больнице. "ЗОЖ" полюбила сразу. Не знаю ни одного издания, в редакцию которого не писали бы письма с такой любовью и откровением. "ЗОЖ" — это настольное пособие на все случаи жизни: поэзия, любовь, болезнь, выздоровление. Я не искала в вестнике заголовки о РС, а читала и перечитывала все! Узнала обо всех терапиях, защите иммунитета, чистке организма и многом другом, что поддерживает здоровье. Мой вдохновитель — рубрика "Преодоление". Она действует на меня как нашатырный спирт, после которого приходишь в себя и начинаешь трезво мыслить.

В какой-то момент я ослабила бдительность, и теперь снова приходится выяснять отношения с РС. И — счастливый случай! Я опять на страницах "ЗОЖ" (№19-20 за 2006 год) встретилась с Сергеем Бубновским. Теперь-то уж знаю, что, во-первых, он Михайлович и, во-вторых, кандидат медицинских наук, главный врач Центра кинезитерапии. "Гантелевый" заряд остается во мне, а с ним, уже без депрессии, я начала осваивать силовые упражнения, основанные на принципе самосопротивления в атлетической гимнастике без снарядов. Не все пока получается, но бросать — стыдно перед вестником.

А еще сердечное спасибо за статью доктора В. М. Костерова "Рассеянный склероз — лечение натуральными средствами", опубликованную в "Предупреждении Плюс" (№ 10 за 2006 год). Это два "кита", на которых я отправляюсь "в плавание" за выздоровлением.

Адрес: Болотовой Лидии Ивановне, 301565 Тульская обл., г. Алексин, ул. Чехова, д. 18, кв. 7.

Тетенька с разными глазками

Никогда не писала ни в одну газету. А вот вам не могу не написать. Давно хотела это сделать, но все не решалась. А вот сейчас сказала себе: "Сяду и напишу, напишу быстро, ничего не исправляя и не переделывая. Напишу, как душа просит, а вы уж сами решите, что с этим делать. Бросить в корзину или мое письмо окажется чем-то интересно".

Пишу в канун Нового года. Время подведения итогов. Ожидание праздника. В Европе тепло, нет снега. А у нас зима, кругом белым-бело.

Утро. Легкий морозец пощипывает щеки и нос. Я спешу через заснеженный парк в храм. В церковь святой Троицы. В нашем небольшом, молодом и современном городе теперь есть свой храм. Совершенно новый, открытый для прихожан всего несколько месяцев назад. Строили его долго. В основном на пожертвования жителей города и спонсорство организаций и учреждений. Казалось, что строительство не кончится никогда. А храм между тем упорно рос, освобождаясь от строительных лесов, как птенец от ненужной ему скорлупы. И вот стоит, гордо упираясь в небо золотыми куполами, и само небо отражается в его бирюзовой черепице.

Утро. В храме почти пусто. Икон пока мало. И весь он еще не обжит, не намолен, но уже освящен, и здесь, под сводами, уже Божье благословение и Божья милость.

Выхожу из храма, душа переполнена миром и благодатью. Иду тихонько, стараясь не допускать суетных и ненужных мыслей. Боюсь расплескать, растерять это необыкновенное состояние равновесия между собой и окружающим миром.

Сегодня у меня хороший, чудесный день. Проснулась утром в надежде провести его так, как хочет моя душа. Быть только там, где мне хорошо, и общаться только с теми людьми, которых я люблю. Согласитесь, в наше время, полное обязанностей, условностей и необходимости, такой день — это роскошный новогодний подарок.

Я иду поздравить своих друзей с Новым годом. Мне нужно обойти несколько домов. Дорога моя легка, потому что я знаю, что там меня ждут и мне действительно рады. Уже под вечер я возвращаюсь домой. Я счастлива, что мои незамысловатые подарочки понравились друзьям.

А тут еще в киоске покупаю последний в этом году "ЗОЖ", № 25 — еще один подарок для меня, еще одна радость. Придя домой, сразу же сажусь читать. Но почему-то опять в сотый раз начинаю думать о том, что же значит лично для меня "ЗОЖ" и почему вот уже несколько лет (с конца 2002 года) я так тщательно слежу за каждым его номером?

Когда же все началось? Где та точка отсчета? Наверное, в далеком 1992 году, когда в одночасье лавиной, сметающей все на своем пути, на меня обрушилась болезнь, превратив молодую, преуспевающую женщину в больного, закомплексованного человека. Болезнь оглушила, сломала, раздавила. Вопрос: что делать? Как жить? Не обсуждаемая вера врачам, бесконечный поиск панацеи. Операции одна за другой. Перед каждой надежда: "Вот очнусь от наркоза, открою глаза и увижу себя прежнюю, и все останется в прошлом". Не вышло. После каждой операции безжалостное зеркало отражало меня все с тем же изуродованным болезнью лицом.

Поясню, чтобы было понятно. После удаления опухоли за орбитой левого глаза мое лицо стало чужим. Год от года глаз рос в размерах, искажая все лицо и взирая на мир удивленно и обреченно. Слава Богу, что люди придумали очки и тонированные стекла... Но я все равно упорно искала выход. Побывав пациентом нескольких клиник, выслушав все зачастую противоречивые диагнозы врачей, обойдя экстрасенсов, целителей, тибетских и бурятских лам, перечитав кучу медицинской литературы, я так и не нашла ответа, что делать и как найти выход из этого замкнутого круга. С годами болячки только прибавлялись. Тело слабело, в общем, комплексы росли. Не женщина, а катастрофа.

Случайно где-то в 2000 году (это неправда, ничего не бывает случайно) Господь послал мне книгу Майи Гогулан "Исцели себя сам". Книгу зачитала до дыр. Каждое слово в ней было мне близко и понятно. Появилось ясное желание действовать.

Не сразу, не в одночасье, понадобились годы, чтобы научиться жить по-новому. Шесть правил здоровья Ниши стали основой.

В конце 1992 года случайно (не случайно, однако) купила в киоске не знакомую мне газету "ЗОЖ". С первого же номера и по сей день газета постоянно и неразлучно со мной. Ежедневная зарядка, контрастный душ, разумное и правильное питание, чистки организма стали неотъемлемой частью моей жизни. (Хотя бывают и сбои, если честно).

Постепенно я стала замечать, что силы возвращаются ко мне. Уже по силам ранее недоступные физические нагрузки. Пробуждение утром стало радостным и легким. Я научилась любить и ценить каждый нарождающийся день, любоваться каждым зеленым листом, наслаждаться запахом скошенной травы и земли после дождя. И что самое главное — ощущать себя частью всего окружающего мира... Нет, я не стала красивой. Но мое слабое и разваливающееся тело стало сильнее и крепче.

А разум понял, что любят человека не за симпатичную внешность, а за нечто большее. Открой свою душу людям, потянись к ним. И они примут тебя. За все годы болезни я не потеряла никого из своих друзей. Напротив, у меня появилось много хороших знакомых. Общение с ними дарит мне радость. Я сумела полюбить себя. Когда маленькие дети, бывает, спрашивают меня: "Тетенька, почему у тебя такие глазки?" — я просто, без горечи отвечаю: "Понимаешь, малыш, бывают тетеньки с одинаковыми глазками, а бывают с разными. Я просто тетенька с разными глазками".

Прошли те времена, когда я сидела дома, никому не показываясь, и зарабатывала на жизнь шитьем. Теперь мой день проходит на людях. Я работаю продавцом в обувном отделе. За день у меня бывает много людей. Еще раз повторюсь — совсем не важно, как ты выглядишь, все ли у тебя в порядке с руками, ногами. Важно, как ты чув-

Получилось так, что мне позвонила приятельница и спросила: "А ты не участвуешь в конкурсе стихов в "ЗОЖ"?" А я и не знала об этом конкурсе, потому что газету в основном читает мама. Предложение поучаствовать в конкурсе, да еще и с такой интересной темой, конечно же, заинтересовало. Хотя в общем-то дело и не в конкурсе, просто тема за живое зацепила.

ПРОЙТИ СВОЙ ПУТЬ НЕСПЕШНО И ДОСТОЙНО

Немного о себе. Окончила Ленинградский институт культуры. Работала в школе эстетического развития средствами театра, 5 лет на пенсии в связи с полной потерей зрения. А мне только 50 с хвостиком. Живу с мамой, воспитываю сына.

Стихи начала писать после потери зрения. И они не раз спасали меня от отчаяния.

Это не я, конечно, не я...
Эти строки отпущены свыше.
Они считываются с бытия
И с любви, которой все дышит.
Рифмы сыплются ночь напролет
И как будто слагаются сами...
Лишь подносишь к губам
диктофон
И уже говоришь стихами.

* * *

...Спасая от отчаянья
уже в который раз...
Стихи мои – друзья мои,
Что б делала без вас?

О своем недуге написала не для того, чтобы вызвать чью-то жалость, а чтобы те, кто стремительно теряет зрение, не падали духом. Угасание видеоряда компенсируется удивительным образом: обостряются слух, память, осязание, даже обоняние! Происходит большая переоценка ценностей, в итоге которой понимаешь: ты не просто человек с ограниченными возможностями, а скорее – человек иных возможностей.

Многие сетуют, что люди сейчас не так добры, они агрессивны, меркантильны. Но, как ни странно, только потеряв зрение, я убедилась, что наши люди не просто золото, а золото высшей пробы!

Жить можно! Потеря зрения – это не конец жизни. В конце концов, во всем есть свои плюсы. Да, я не вижу тропинку в снегу, но зато не вижу, как загадили землю. Да, я не вижу ассортимента на прилавках магазина, зато не возьму лишнего, а только необходимое. Да, не вижу, как одеваются люди, зато и сужу их не по одежке.

Сквозь серость буден,
Тьму и свет
Лежит мой путь
За горизонты лет.
И я иду неспешно и спокойно...
Дай Бог мне путь земной
пройти достойно.

В ЧЕМ ЖИЗНИ СМЫСЛ?

В чем жизни смысл –
мучительный вопрос:
Сложней и проще в этой
жизни нет.
А для чего вращается Земля?
И солнце для чего нам дарит свет?
И для чего, коль нету облаков,
Нам звезды улыбаются с небес
И океан сверкает под луной –
Зачем все это: степи, горы, лес?
Нет у природы цели расцвести,
А осенью увянуть, отдохнуть:
Вот человек родился на Земле,
И никому не ведан его путь...
И если он для счастия рожден,
Зачем же смерть приходит
так прилежно?
Зачем тогда любить,
зачем страдать,
Коль это все проходит
неизбежно?
С какою целью так заведено?
Смена времен, рожденья,
увяданья,
Круговорот воды, листвы и душ –
Всего лишь импульсы
в потоке мирозданья.
Я в этом мире только его часть,
Мельчайшая, как капелька,
песчинка...
И жизнь моя –
лишь временная связь
Ушедших с будущим.
Вдох, выдох...
и опять глубокий вдох...
И снова выдох...
и так бесконечно...
Пусть сохнут капли, но река течет,
Мы смертны – древо жизни вечно!
А между тем
опять встает рассвет,
И соловьи в черемухе поют...
Смысл жизни – жизнь!
И только человек
лукавые вопросы задает!

Адрес: Мясниковой Надежде Павловне, 426054 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Металлистов, д. 48, кв. 21.

ствуешь себя в этом мире, в ладу ли ты с миром и самим собой.

"ЗОЖ" при этом стал моим близким другом. Теперь у меня часто в доме раздаются телефонные звонки. Знакомые спрашивают, как и чем помочь себе от того или иного недуга. Рецепт находится и, главное, помогает.

Даже мои старенькие родители стали зожевцами. Теперь они уже сами просят меня приготовить свекольный квас, фито- или солевую ванну, наложить компресс на разболевшийся сустав. А если замешкаюсь поутру, лукаво спрашивают: "А свежий сок сегодня будет?" В общем, польза и сила ваших рецептов бесценны.

И все же главное в "ЗОЖ" для меня в другом. Поражает необыкновенное душевное объединение авторов всех заметок в "ЗОЖ". Не устаю поражаться, сколько в людях силы, какие беды им приходится преодолевать, какие страдания. А они живут, не сдаются. Поднимаются после каждого удара судьбы, как ваньки-встаньки.

Прочитанное невозможно забыть, это навсегда остается с тобой. Чего стоят публикации этого года! Исповедь Веры Дубиной, письмо Щербаковой "Сашенька", письмо Кондратьевой "В суконных сапогах по деревенской грязи", рисунки и письмо Киселевой "Если сердце причастно". Пошли, Господь, всем этим людям облегчение их страданий. А сил им не нужно занимать, у них их безмерно. Низкий поклон таким людям.

Ну вот и написала, как сумела. Перечитывать не буду, а то не решусь отправить.

До свидания! В этом году мне исполнилось 50.

Адрес: Чеботаревской Елене, 665832 Иркутская обл., г. Ангарск, пос. Байкальск, ул. Серова, д. 3а.

Похоже, перед вами новая рубрика. Она, конечно же, сродни "Личному опыту", но по нашему замыслу должна быть глубже него. И для этого есть все основания. В этом году "ЗОЖ" отмечает свое 15-летие, и большинство из вас, если не все эти годы, то в любом случае длительное время, — с нами. Многие при этом набрались и знаний, и опыта, особенно в плане народного целительства, достаточно, чтобы слыть профессорами в этом деле. Вот и делитесь "нажитым" с другими. Сегодня первый опыт подобного рода. Трудно сказать, насколько он удачен, но мы надеемся, что в будущем эта рубрика найдет и авторов, и приверженцев.

БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ НЕ ПРОЩАЮТ ЗАБВЕНИЯ

После того как в 1993 году мне удалили почку, наблюдавшая меня нефролог сказала: "Остерегайтесь переохлаждений".

Памятуя об этом, я всячески создавал единственной почке комфортные условия: в зимние месяцы носил специальный шерстяной пояс, избегал сквозняков. Однако уберечь почку все-таки не удалось. Первопричиной стали мои хронические заболевания: гипертония и болезнь Бехтерева. Они делали свое коварное дело: провоцировали склероз почечных артерий и тем самым ослабляли функцию единственной почки.

Во всей этой механике мне пришлось разобраться лично во время и после пребывания в стационарах. Все время помнил слова врача: "Ваша болезнь пожизненная, а потому изучайте ее. Ни одна поликлиника вам не поможет, ни один врач не спасет, если вы не поймете, что для вашей единственной почки полезно, а что вредно. Сделать ее здоровой уже не удастся, а вот замедлить, остановить процесс разрушения тканей вы сможете, если будете помогать своей почке".

Вскоре врач ушла в декрет, и я остался один на один со своей хронической почечной недостаточностью. Тут уж поневоле пришлось становиться профессором.

С тех пор прошло добрых пять лет. Все эти годы я непрестанно собираю информацию по оздоровлению почек. В результате определилось несколько заповедей, которыми хочу поделиться с зожевцами.

Самое трудное, как оказалось, крылось в соблюдении гигиены мыслей. Иначе говоря, в психоэмоциональной составляющей. Именно она "раскачивает" гипертонию. Для страдающих ХПН эта составляющая — первооснова.

После головы путь к здоровью лежит через желудок. В еде почки разборчивы, и диету для них называют картофельно-яичной. Она ориентирована на ограничение потребления животного белка. 40-60 г вареной говядины почки еще смогут обслужить без перегрузки, но больше... Недостаток белка в организме я компенсировал высококалорийной пищей из углеводов и жиров. Два ломтика сала для одного раза достаточно. А вот жареную картошку, картофельное пюре с соленым огурчиком почки одобряют. И если добавить к пюре кусок жареной рыбы, почки не возмутятся. Нравится им и яйцо всмятку на завтрак, молоко перед сном, мед, варенье и джемы с булкой. Любят они каши. Зато горох, фасоль почки не жалуют из-за большого содержания в них фосфора.

При ХПН, как правило, нарушено кислотно-щелочное равновесие. Почки страдают из-за сдвига баланса в сторону кислотности — ацидоза.

Для себя нашел вариант противостоять ему. Соду на кончике ножа растворяю в стакане кипяченой воды. Люблю потреблять этот напиток утром до завтрака — нейтрализует ночное закисление организма. Спустя полчаса выпиваю стакан теплой кипяченой воды. Она стремительно проносится сквозь сосуды, почку и выносит из организма шлаки.

Компот, чай с лимоном и сахаром, кисели, соки и обязательно талая вода по два-три глотка с интервалом 15-20 минут обеспечивают мою почку постоянной работой. В идеале за сутки должно выходить из организма 2-2,5 л мочи. Для этого принимаю два-три раза в неделю мочегонные сборы трав, иногда фуросемид.

Но достаточное количество жидкости еще не гарантия, что шлаки при ХПН будут выведены. На помощь необходимо призывать "чистильщиков". Очень хорошо с этой работой справляется энтеросгель. Для профилактики достаточно принимать десертную ложку геля на полстакана воды. Можно заменить его активированным углем. Мне еще нравится пить кисели из крыжовника, малины, смородины — они прекрасные абсорбенты.

Особое место в улучшении кровоснабжения почек и их оздоровлении занимают матрац и подушка. Почки терпеть не могут мягкую постель и большую подушку, в которую проваливается голова. Из-за подвывиха шейных позвонков страдают не только глаза, шея, легкие, диафрагма, живот, но и почки, надпочечники, сердце. Матрац должен быть жестким настолько, чтобы тело не проваливалось. Вместо подушки под голову кладу валик. Его можно свернуть из большого махрового полотенца или детского одеяла. Скатанный валик затягиваю шпагатом и вкладываю в наволочку. Поначалу будет трудно заснуть лежа на спине. Но надо тренироваться и приучать себя к жесткой постели. Почки обязательно откликнутся на заботу и энергичней заработают, а сон со временем станет глубоким.

Утром после пробуждения почки следует ублажить массажем. Делать его очень просто. Костяшками указательных пальцев, согнутых в кулак, растирайте поясницу вверх-вниз. Ребрами ладоней "пилите" поясницу до тех пор, пока не почувствуете тепло. По возможности повисите на турнике или двери, вытягивая позвоночник. Почки любят наклоны туловища в стороны, прогибы, скручивания.

Почкам необходимы

микроэлементы и витамины. Полезны все овощи и фрукты, содержащие витамин С. Без него сосуды будут слабыми, хрупкими, склерозированными. Калий, содержащийся в больших количествах в кураге, изюме, сладких фруктах, хорошо избавляет организм от излишков жидкости в тканях, снимает отечность.

Два-три раза в неделю почки с радостью воспримут теплые ванны. Достаточно посидеть в воде по пояс 15-20 минут, чтобы почечные сосуды "ожили" и кровь побежала по ним бодрее.

Нужно сказать, что профессором в области нефрологии я не стал. Мне нужны не обширные знания, а глубокие. Главное, что я усвоил, — лечение хронических заболеваний должно стать твердой привычкой, укорениться в сознании и стать образом жизни. Больной орган не простит забвения и непременно накажет за беспечность.

Мне 60 лет, гипертоническая болезнь сопутствует мне без малого четыре десятилетия. Однако показатель 140/90, которого я достиг, вполне приемлем, чтобы уберечь единственную почку от перегрузки.

Адрес: Аргунову Борису Николаевичу, 119421 г. Москва, Ленинский пр-т, д. 109/1, кор. 2, кв. 228.

ШЕСТЬ УПРАЖНЕНИЙ СТАВЯТ ПОЧКИ НА МЕСТО

Читаю "ЗОЖ" с 1999 года. Вестник мне очень нравится. Особенно люблю рубрику "В гостях у официальной медицины", так как она знакомит с причинами болезни, ее течением и лечением. Наши-то лечащие врачи "немые", от них слова не добьешься. А с помощью "ЗОЖ" становимся в отношении медицины грамотнее.

В двух номерах вестника встретила вопросы читателей относительно опущения почек. Со мной дважды случалась эта неприятность. Делала гимнастику, и почки становились на место. Скатывала из одеяла или банных полотенец валик высотой 30-40 см, ложилась на пол на спину, подкладывала валик под ягодицы, чтобы голова и ноги были внизу, а таз вверху, и выполняла следующие упражнения:

- "Велосипед" (20-30 раз, можно больше).
- Ножницы (оторвав ноги на 10-15 см от пола).
- Поднять правую ногу, согнуть ее в колене, обхватить обеими руками и прижать к животу, затем опустить. То же проделать с левой ногой.
- Поднять обе ноги, согнуть в коленях, обхватить руками и прижать к животу.
- Поднять одну ногу вверх и опускать ее медленно на счет 6, потом проделать то же с другой ногой.
- Поднять одну ногу вверх, медленно опустить, но сразу на пол не класть, а на счет 10 подержать в вытянутом положении на небольшом расстоянии от пола. Повторить то же с другой ногой.

Вот такие простые упражнения помогают при опущении почек. Меня научила им врач из кабинета лечебной физкультуры.

Адрес: Степановой Эмме Дмитриевне, 398001 г. Липецк, ул. 8 Марта, д. 22/3, кв. 39.

В 24-м номере вестника за 2006 год мы опубликовали письмо Л.Т. Варехиной (646800, Омская обл., пос. Таврическое, ул 1-я Омская, д.15) "Не стреляйте в белых лебедей!" Печальная история о человеческой бессмысленной жестокости... Конечно же, она не оставила читателей равнодушными.

НУ ЗАЧЕМ СТРЕЛЯЛ?

Прочитала письмо "Не стреляйте в белых лебедей!" и, хотя зрение очень плохое, решила написать.

Село, где мы раньше жили, называлось Ново-Раевка. Красивое место: речка, луга... И вот однажды осенью на зимовку летели журавли. Держались не очень высоко. Может, хотели на лугах присесть. Увидел дед Федор стаю, взял ружье и выстрелил наобум. Ранил лебедицу — перебил ей крыло. Дед схватил птицу, внес в избу. Когда крыло срослось, вынес ее во двор, и она ходила с гусями, так и прозимовала. Но крылышко оставалось повисшим. Подошла весна, птицы стали возвращаться, и вот как-то утром гуси и с ними лебедушка вышли на луг. А в небе летели журавли. Закурлыкали. Лебедушка начала подавать голос, и вдруг из стаи вниз колом пошел лебедь. Опустился к лебедушке, и стали они крыльями обнимать друг друга, слепились клюв с клювом и ... умерли вместе. Выяснилось: у обоих был разрыв сердца.

Вся деревушка наша сбегалась смотреть на мертвых птиц, многие плакали. Расходились с грустью и долго не могли забыть этот случай.

Сейчас деревня исчезла, нет ее. Все опустело, лишь сады шелестят листвой. Не стреляйте в белых лебедей. Не стреляйте, люди!

Адрес: Наумовой Анне Александровне, 393570 Тамбовская обл., пос. Мучкапский, ул. Трудовая, д. 15.

"ЗОЖ": Намылить бы шею этому деду Федору...

"МАМОЧКА, ЕЙ ЖЕ БОЛЬНО..."

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год) письмо "Не стреляйте в белых лебедей!", и у меня на душе стало грустно. Действительно, сколько жестокости проявляют люди по отношению к нашим "меньшим братьям". И мне вспомнился случай с моим маленьким сынишкой.

Тогда он перешел в 3-й класс. Летом мы часто ходили к бабушке в гости. У нее сад, а в конце речка. Там на берегу сидели такие же мальчишки с удочками, ловили рыбу. Захотелось и моему сынишке поймать рыбешку. Отец купил ему удочку, нацепил на крючок наживку, и он с достоинством уселся на берегу. Я за ним наблюдала, считая, что рыбка не поймается и у него отпадет охота сидеть подолгу у реки. Но вдруг вздрогнул поплавок, и рыбка на крючке уже лежала на берегу. Сколько было радости! Сын стал осторожно снимать ее с крючка, но крючок разорвал рыбке ротик, и показалась кровь. У сынишки от увиденного округлились глаза, а потом потекли слезы. "Мамочка, ей же больно", — говорил он дрожащим голосом, и слезы ручьем катились по щекам. "Да, сынок, больно, ведь она живая, — ответила я. — Что же теперь делать, как ее спасти? Давай отпустим ее в речку, ранка у нее небольшая, заживет". Рыбка вильнула хвостиком и уплыла. "Она будет жить?" – не унимался сынишка. "Будет, будет", — успокоила я его. Сын отнес удочку в сарай и больше никогда к ней не прикасался.

Теперь мой сын взрослый и уже 20 лет работает врачом.

Адрес: Труфановой Александре Михайловне, 309340 Белгородская обл., пос. Борисовка, ул. Ковалевка, д. 40.

Слышала про чистку печени маслом и лимоном, но боюсь, что мой организм не выдержит такого грубого воздействия. Расскажите, как проходит процедура очищения печени с помощью «Овесола».

В.Сафронова, Тулв

Мягко, бережно, глубоко и совершенно безболезненно. Процедура не требует недельной подготовки, не надо лежать с грелкой: работайте, занимайтесь повседневными делами. Достаточно два раза в день во время еды принимать таблетки или капли «Овесол».

«Овесол» буквально «промывает» печень, устраняет застой желчи, препятствует образованию камней. В составе «Овесола» – трава овса молочной спелости, которая усилена желчегонными травами и маслом куркумы. Уже после первого курса очищения каплями и таблетками «Овесол» печень будет «трудиться» налегке. С каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, а выглядеть значительно моложе.

Генеральные чистки печени натуральным средством «Овесол» полезно проводить регулярно, чтобы содержать свой организм в чистоте. «Овесол» – принципиально новый способ глубокой и бережной очистки печени.

Какой для мужчины возраст – 40 лет! А давление замучило. Дело дошло до гипертонического криза. После лечения ствло полегче, но боюсь повторения. Говорят, нвдо «чистить» сосуды от холестерина натуральным средством «Атероклефит». Поможет ли он мне?

А.Долгов, Норильск

С годами в сосудах начинают откладываться характерные плотные массы, прежде всего холестерин. Это приводит к постепенному сужению сосудов и потере их эластичности. Теряющие эластичность сосуды требуют от сердца все больше усилий – отсюда и проблемы с сердцем, гипертония в их числе.

Принимайте «Атероклефит». «Атероклефит» содержит особые вещества, которые снижают уровень холестерина, защищают сердце и сосуды от инфарктов и инсультов, сглаживают скачки артериального давления. После приема «Атероклефита» появятся новые силы, и вы с удивлением заметите, что без одышки поднимаетесь по лестнице, реже напоминает о себе сердце.

«Атероклефит» – это здоровые сосуды, а значит, здоровое сердце, давление в норме!



Всегда считалось, что для профилактики заболеваний щитовидной железы нужно принимать йод. Узнала, что сейчас есть и наружное средство – крем «Эндокринол». Хотелось бы узнать о нем подробней.

А. Ермоловв, Твгвнрог

Когда щитовидка работает в неполную силу, одним йодом, конечно, не обойтись. Необходимо средство специального назначения – крем «Эндокринол».

В составе крема экстракты лапчатки белой, звездчатки, льнянки. Все эти лекарственные травы издавна считались в народе незаменимыми помощниками щитовидной железы. Каждая действует по-своему. Лапчатка белая и льнянка помогают рассасываться узелкам на щитовидке и нормализовать ее функцию независимо от того, повышена она или понижена, звездчатка помогает устранить лимфатический застой. Крем специального назначения «Эндокринол» дает возможность защитить щитовидную железу, нормализует ее структуру и улучшает функцию. Им можно дополнить основное лечение щитовидной железы, которое вам назначил врач. Этот крем с успехом можно применять всем, ведь он не имеет противопоказаний. Крем «Эндокринол» – полезный подарок для здоровья щитовидной железы

Вынужден постоянно принимвть синтетические лекарства и, конечно, боюсь «посадить» свою печень. Как ее защитить?

В.Борисов, Омск

Вашу обеспокоенность разделяют многие. Действительно, попадая в организм, «чужеродные» химические вещества (лекарства) наносят сокрушительный «удар» именно по клеткам печени. Вы легко в этом убедитесь, заглянув в аннотации лекарств. Список побочных действий со стороны печени впечатляет!

И пока дело не дошло до лекарств для самой печени, проведите профилактический курс восстановления и дальнейшей защиты печени специальным нелекарственным средством «Гепатрин».

«Гепатрин» – тройная защита печени. В составе «Гепатрина» три главных компонента для здоровья печени: экстракты артишока, расторопши и эссенциальные фосфолипиды. Они и выстраивают тройную защиту печени от действия лекарств, а также от плохой экологии, жирной пищи и алкоголя самым естественным образом. И не надо покупать три средства , возьмите одно – «Гепатрин».

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок – **СКИДКА**!
Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 30.04.07г.):

Крем-гель «ЭНДОКРИНОЛ» (50 мл) – 99 руб. .... СЭЗ №77.01.06.915.П.26425.11.4
Капли «АТЕРОКЛЕФИТ» (100 мл) – 130 руб. .... СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05
«АТЕРОКЛЕФИТ» (30 капсул) – 99 руб. .... СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06
«ГЕПАТРИН» (30 капсул) – 97 руб. .... СоГР №77.99.23.3.У.7500.7.06
Настойка «ОВЕСОЛ» (100 мл) – 150 руб. .... СЭЗ №77.99.20.918.Б.000774.05.04
«ОВЕСОЛ» (40 таблеток) – 95 руб. .... СоГР №77.99.23.3.У.10388.10.06

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

Вышеперечисленные препараты не являются лекарством. БАД

ОГРН 1022200553760



ГАРМОНИЯ ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ

Милые женщины! Если Вы думаете, что климакс, или, как его еще называют, «менопауза», – это понятие, которое в принципе к вам не относится, то вы очень сильно ошибаетесь.

Ведь даже у мужчин существует свой «мужской климакс», пусть он и не такой явный. Что уж говорить о женщинах, которые проводят в состоянии менопаузы треть своей жизни! Поэтому каждая женщина после сорока должна быть готова к тем изменениям, которые произойдут в скором времени в ее здоровье, да и в жизни в целом. Заботу о своем здоровье, а значит, и благополучии нужно начать с простого: узнать как можно больше о надвигающемся, а может быть, уже и наступившем климаксе. Так что же происходит с женщиной во время климакса и чем ей это грозит?

Примерно после сорока пяти лет у женщины постепенно снижается активность яичников, вырабатывающих женские половые гормоны эстрогены, отвечающие за репродуктивную функцию, а также многие другие процессы в организме. Без поддержки эстрогенов происходит изменение обмена веществ, может нарушаться регуляция работы многих органов и систем, в том числе нервной. Конечно, бывает, что женщина переносит климакс незаметно для себя и окружающих, но таких немного. По статистике, в России более 50% всех женщин во время климакса страдает от его проявлений.

Зачастую климакс протекает настолько тяжело, что женщина теряет возможность вести привычный образ жизни. Даже общаться со своей семьей, близкими людьми становится невмоготу. Приливы жара, потливость, приступы головной боли становятся постоянными спутниками не только днем, но и ночью, когда мучает изнурительная бессонница. Многих женщин беспокоит сухость слизистых, отбивающая всякое желание интимной близости. Да и внешний вид может измениться не в лучшую сторону – кожа теряет упругость и молодость. Все эти проблемы усугубляются повышенной раздражительностью, излишней эмоциональностью – расстроить теперь может любой пустяк.

Но все не так страшно: ведь и у этой проблемы есть решения. В последнее время активно пропагандируются гормональные препараты, замещающие недостаток собственных эстрогенов. Однако далеко **не каждая женщина согласится принимать гормоны**: ведь известно, что помимо несомненного эффекта они обладают и рядом серьезных побочных действий!

Привести в порядок свое здоровье можно и более безопасными, но не менее эффективными средствами, действие которых основано на целебных свойствах растений. В аптеках появилась уникальная биоактивная добавка «Эстровэл», разработанная российскими учеными на основе огромного опыта и знаний в области фитотерапии.

«Эстровэл» не содержит гормонов, а оказывает свое действие благодаря высококачественным экстрактам растений, витаминам и минералам, входящим в его состав. Традиционной медицине издавна известны целебные свойства растений цимицифуги, сои, дикого ямса и крапивы, оказывающих благотворное воздействие на все симптомы климакса. Витамины Е, B_6 и фолиевая кислота обладают общеукрепляющим действием, поддерживают сердечно-сосудистую систему, помогают повысить иммунитет.

«Эстровэл» помогает предотвратить грозное осложнение климакса – остеопороз благодаря содержанию бора, а аминокислоты в составе препарата мягко нормализуют эмоциональный фон.

Таким образом, оставаться здоровой и энергичной, женственной и привлекательной после сорока может любая женщина, если с ней ее верный помощник – «Эстровэл».



ПОЛЮБИТЕ ОДИНОЧЕСТВО

Очень много людей страдает от одиночества. Хочется помочь им посмотреть на эту проблему под другим углом.

Дело не столько в самом одиночестве, сколько в шаблонном восприятии его и неумении выбраться из проблемы. Есть расхожий стереотип: если женщина без мужа, значит, что-то в ней не так и она никому не нужна. Когда что-либо не получилось с семьей или умирает супруг, она тоже часто страдает от "статуса одинокой женщины". И этот стереотип давит на психику.

Конечно, в идеале должна быть хорошая семья, где все уважают друг друга, любят и окружают вниманием. В идеале. В жизни примерно у 80% семей все по-другому.

Действительность такова, что, бывает, не за кого выходить: знаю умных, добрых душой, милых женщин, которые никогда не выйдут замуж, лишь бы только был муж, ибо одиночество вдвоем — еще хуже, чем просто одиночество.

Если осознать, что вы явились в этот мир творить, развивать себя духовно, дарить людям радость и красоту, добро и любовь, – все перевернется, откроется масса плюсов в одиночестве: вырастут крылья творчества, захочется созидать. И не важно — выпиливать разделочную доску или строить дом.

В молодости в институт культуры я поступила уже со сложившимся мнением о замужестве. Детство прошло в воинской части, насмотрелась, как доблестные офицеры относятся к своим женам. Кошмар... Решила еще в 8-м классе, что замуж не пойду – это не для меня. Но атмосфера женского факультета, эти стереотипы мышления потихоньку делали свое дело (как же сильно они на нас влияют!).

Я стала чувствовать себя какой-то ущербной: все стремятся замуж, мечтают о суженом, а я... В результате — три неудачные попытки: с каждым прожила по два года.

В конце концов успокоилась, вздохнула с облегчением: все! Нет больше смысла замуж выходить. И поразилась, с какой легкостью приняла это решение, такое испытала облегчение, что стали расти крылья за спиной, крылышки творчества и вдохновения. Прорезались! Такую свободу обрела от шаблонов в душе!

Мои мужчины давили на меня психологически, а тут я обнаружила кучу плюсов. Давить на психику некому – раз! Времени свободного – море: твори, выдумывай, пробуй – два! Остановилась с подругой поболтать, не надо отчитываться, почему поздно пришла. Деньги мои, не надо объяснять, куда потратила, нет разборок, пьянок... Пришла к выводу, что все в мире относительно. "Бабы каются, а девки замуж собираются". Девушки завидуют замужним, замужние — свободным.

А вообще, что такое одиночество? Я сразу представляю необитаемый остров. Но ведь мы-то живем среди людей: соседи, подруги, знакомые, коллеги, родные. Трудно быть одинокими в таком окружении. Мы общаемся, и это уже не одиночество. Поделиться мыслями и чувствами можно не только с ними, найдите друзей по переписке, доверьте, наконец, дневнику свои переживания. Главное — все, что на душе, надо куда-то выплеснуть.

Есть такие друзья, "жилетки" называются. Им можно рассказать все, что наболит. И священникам можно исповедаться — помогает. Да откройте "ЗОЖ", и вы окажетесь в большой, дружной, доброй, любящей семье единомышленников! Общайтесь на здоровье!

Когда у меня наступила черная полоса, я вырулила из депрессии тем, что делала поделки, дарила их, ходила к подругам помогать по хозяйству, заготавливала на зиму салаты. Общаясь, забываешь свое положение, и все встает на свои места, боль уходит на дальние полочки души.

Как-то сделала мягкие игрушки – 12 собачек для 12 детдомовских малышей и поехала к ним в гости. До сих пор, как вспомню, и на душе теплее, улыбка на лице. Детвора от души радовалась общению. А я, если честно, перед встречей боялась, что не выдержу и заплачу, жалея их. Но начали общаться, забыла обо всем, было такое чувство, что приехала к своим внучкам: столько взаимной радости!

Самое главное лекарство от одиночества – не быть жертвой и не жалеть себя (жалость разрушает личность), а стать создателем интересной жизни, которая будет согревать и радовать окружающих.

Ведь столько разнообразных возможностей развить, реализовать себя! Можно, как в старину, собираться по очереди на посиделки в домах рукодельниц, вязать, мастерить поделки, петь, общаться. А заодно и лечиться звуками. Сейчас часто говорят о таком лечении: "ммм" — от недугов горла, "ууу" — от почек и так далее. Когда вместе замычите – будет такое смешное лечение, что уже от одного смеха можно выздороветь!

А теперь спросите-ка себя: не боитесь ли вы просто оставаться один на один с собственной персоной? Если боитесь, значит, считаете себя скучным, неинтересным человеком. А если вы так считаете, неужели другие будут думать о вас иначе? Значит, надо учиться любить себя, находить в себе хорошее (в плохом вы всю жизнь бултыхаетесь), развиваться духовно, учиться мыслить, слушать тишину и быть благодарной Богу и судьбе за одиночество. Ведь оно дается для того, чтобы стряхнуть суету, как прах со своих ног, и прислушаться к тишине вечности, к себе, к Богу. А иначе зачем бы мудрые старцы уходили в пустыню, становились отшельниками и зачем бы Иисус 40 дней жил в пустыне? Одиночество очищает и развивает душу, продвигает ее вперед – это однозначно.

По роду своей деятельности я всегда была в толпе: проводила массовые мероприятия, разные вечера, праздники. То ли потому, что я по гороскопу Дева (а она любит одиночество), то ли просто уставала от сутолоки, но, когда приходила домой, с наслаждением падала на диван, отключив все, что может помешать, и наслаждалась тишиной, в которой просто купалась, как в теплом море. Уютно тикают часы, и никуда не надо бежать и волноваться. Блаженство!

После своей статьи о мужчинах в журнале "Предупреждение" получила

очень много писем. Все согласны были, только один пенсионер, который, видно, невнимательно прочитал, возразил. Но больше всего удивило, что сами мужчины поддержали меня: я-то ведь так на них "наехала", думала, уничтожат. Единственное, что им не понравилось, так это то, что мне по душе одиночество.

Не хочу никого переубеждать, просто хочу, чтобы не страдали наши милые женщины. Выбирай себе дело – и вперед!

Господь дает нам разные испытания, в том числе и одиночество. И на какую оценку мы сдадим этот экзамен, зависит только от нас самих. А когда ты зациклен на одиночестве, можно сказать, что экзамен не сдал. Но не тужить надо, не хныкать, а использовать как дар Божий в разумных целях.

Не всякий раз
пружинит в нас
Готовность к подвигам
и бедам.
И часто мы
свой звездный час
Проводим,
сидя за обедом.
Смешно,
как люто гонит нас
В толкучку гомона и пира
Боязнь остаться
лишний раз
В пустыне
собственного мира.
И еще...
Бывает, проснешься,
как птица,
Крылатой пружиной
на взлете!
И хочется жить
и трудиться!
Но к завтраку
это проходит...

Это строки Игоря Губермана. И это все о нас — инертных и ленивых. А что, есть другие мнения?..

Адрес: Брянской Галине Валентиновне, 673060 Читинская обл., с. Красный Чикой, ул. Советская, д. 71а, кв. 5.

ПРАВДА И ВЫМЫСЕЛ О СТВОЛОВЫХ КЛЕТКАХ

Еще в 1999 году авторитетный журнал Science ("Наука") назвал открытие стволовых клеток одним из самых важных событий в биологии. Вскоре, как это бывает с появлением чего-то нового, стали появляться сообщения о чудодейственных возможностях стволовых клеток: якобы с их помощью можно "отключить" механизм старения, вылечить рак и СПИД, болезнь Паркинсона, Альцгеймера, вырастить новенькие зубы, обзавестись шикарной шевелюрой!

Где же здесь правда, а где вымысел? Действительно ли стволовые клетки могут стать новой панацеей?

Ответить на эти вопросы корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Кузнецова попросила главного врача научно-исследовательского центра "Медиан" Михаила Анатольевича СОКОЛОВА.

"ЗОЖ": Что собой представляют стволовые клетки и почему именно им приписывают такие невероятные возможности?

Михаил СОКОЛОВ: Именно с этих клеточек, представляющих собой крохотные частицы живой материи величиной с точку, в утробе женщины начинает формироваться человеческое существо. Эти изначальные клетки начинают активно развиваться, делиться, соединяться в группы тканей, которые очень скоро станут мышцами, органами, костями. Именно самые первые клеточки эмбриона, способные превратиться в любую ткань, и называют стволовыми, или плюропатентными. Буквальное значение этого слова — способные на все!

Чем меньше срок жизни эмбриона — тем мощнее строительный потенциал его клеток. Для медицинских целей используют стволовые клетки зародыша, которому "от роду" 6-12 недель и он находится в самой начальной стадии формирования.

"ЗОЖ": И как же, позвольте спросить, добываются стволовые клетки?

М.С.: Понимаю, на что вы намекаете. Тот факт, что строительные клетки организма извлекаются из эмбриона, породил слухи, будто бы ради этой цели уничтожается зарождающаяся жизнь. На самом деле в медицинских целях используются только те эмбрионы, которые становятся жертвой аборта и обречены на гибель. Их можно выбросить, а можно использовать для спасения чьей-то жизни.

Клонируя клеточный материал эмбриона, можно получить неограниченное количество стволовых клеток.

"ЗОЖ": Правда ли, что стволовые клетки уже научились получать из костного мозга, детских молочных зубов, фолликулов волос...

М.С.: Если клетку берут из уже сформировавшейся ткани определенного органа, она сможет воспроизвести только эту ткань. Поэтому такие клетки называют органоспецифическими. Из клеточного материала зуба может вырасти только зуб. Что касается стволовых клеток, их разрешено применять пока только в онкогематологии при лечении рака крови, когда большие дозы облучения убивают не только раковые, но и здоровые клетки.

Тем не менее попытки лечить стволовыми клетками опухоли мозга, болезнь Паркинсона, Альцгеймера предпринимались. Но нет ни одного доказанного случая исцеления этих недугов именно стволовыми клетками. Поэтому лечение ими столь сложных заболеваний запрещено законом. Возможна лишь клиническая апробация метода на добровольцах. Причем полагается делать это бесплатно, а не за 20-30 тысяч долларов, как это часто практикуется.

Гораздо эффективнее действуют не сами стволовые клетки, а выделенные из них активные вещества, препараты из которых в 100 и более раз эффективнее ныне существующих. Вот они способствуют заметному улучшению памяти, стимулируют умственную деятельность и даже развивают талант.

"ЗОЖ": Что можно сказать по поводу существующей моды на омоложение стволовыми клетками? Или это очередной миф?

М.С.: В 2006 году Нобелевскую премию получила группа ученых, которой удалось выделить из клеток вещества, обладающие способностью включать гены, которые у взрослого человека давно не работают. В этом случае действительно можно говорить об эффекте омоложения.

Что касается стволовых клеток, то извлеченные из них активные вещества лишь тормозят процесс старения организма. Однако, как только мы пытаемся расширить очерченные природой рамки, начинают выживать те клеточки, которые жить не должны — раковые. Только вдумайтесь: в организме каждого человека образуется больше 10 миллионов раковых клеток ежедневно! Все они отслеживаются иммунной системой и уничтожаются. Однако, когда организм угнетен стрессом, депрессией, болезнью, у них есть шанс выжить. Вот здесь-то как раз и могут сослужить службу вытяжки из стволовых клеток, которые имеют еще и выраженную противоонкологическую активность.

Препараты из вытяжек стволовых клеток в некоторых случаях могут вернуть человека из комы практически любой степени тяжести. Даже если больной находился в этом состоянии несколько месяцев. Практика показала, что полностью выздоравливают 70% таких пациентов. В кровь или в спинномозговой канал больного вводят препарат и на 3, 7, 10-е сутки человек приходит в себя без каких-либо последствий пребывания в коме. Так что на данном этапе развития науки используются вытяжки из стволовых клеток, над расширением сферы применения которых мы сейчас работаем. А широкое применение самих стволовых клеток — дело самого отдаленного будущего.

"ЗОЖ": Может ли в принципе существовать технология лечения стволовыми клетками взрослого человека? Ведь ее фантастические строительные возможности проявляются на самом начальном этапе формирования организма.

М.С.: Совершенно верно. Плюропатентной клетке для того, чтобы она начала превращаться в нужную ткань, например, сетчатку глаза или слизистую носа, необходимо создать именно те условия, в которых должна развиваться именно эта конкретная ткань. Но сегодня мы не можем создать те условия, чтобы из ткани вырастить какой-то орган или конечность.

Другая опасность лечения стволовыми клетками заключается в том, что, попадая в организм взрослого человека, стволовая клетка может повести себя непредсказуемо. Известно немало случаев, когда, стремясь приобщиться к модному поветрию, люди шли на опасные эксперименты и платили за это собственным здоровьем.

А вот что касается тех же вытяжек из органоспецифических клеток, то их действие не менее эффективно, а применение проще.

У новорожденного 1 стволовая клетка приходится на 10 тысяч обычных клеток. К 20-25 годам – 1 на 100 тысяч. К 30 годам – 1 на 300 тысяч. А к 50-летнему возрасту в организме остается всего 1 стволовая клетка на 500 тысяч.

"ЗОЖ": В некоторых странах уже сегодня создаются банки стволовых клеток взрослых людей на тот случай, чтобы из этих клеток можно было восстановить пораженный орган.

М.С.: Вообще-то очень сложно выделить стволовую плюропатентную клетку из ткани взрослого человека. Каждый орган состоит из многих тысяч клеток, на которые приходится 1 или 2 стволовые. К тому же недостаточно сохранить клетку. Из нее нужно сформировать ткань для определенного органа. А ткани бывают и сосудистые, и нервные, и соединительные, и костные. Уж если и создавать банк "запчастей", то следует научиться клонировать ткани с уже заложенной в них способностью к взаимодействию друг с другом, с сосудами. Это сложно, но в принципе возможно.

Что касается клеточной терапии, то будущее, как мне кажется, все-таки за вытяжками активных веществ из клеточного материала определенных тканей, а не эмбрионов. Поиски в этом направлении ведутся с начала 20-х годов. Например, известное лекарство церебролизин поначалу делалось из вытяжек мозга военнопленных. Оно появилось на рынке в конце 40-х годах и давало прекрасные результаты. Позднее церебролизин стали делать из мозга телят и свиней. С 90-х годов, когда началась эпидемия губчатого энцефалита, белки, на основе которых делался этот препарат, стали высушивать. Эффективность лекарства сразу же снизилась на 80%.

Уверен, в самом обозримом будущем появится новое поколение препаратов, способных лечить болезни, сегодня считающиеся неизлечимыми. В том числе и болезнь Альцгеймера, и болезнь Паркинсона.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Отличие стволовых клеток от прочих состоит в том, что они могут делиться неограниченное число раз, в то время как другие клетки имеют определенный срок жизни. Например, клетки соединительной ткани делятся сорок раз. С этой точки зрения стволовые клетки бессмертны.

* * *

Впервые стволовые клетки в целях омоложения были использованы в 1931 году в Швейцарии. Хирург Пол Ниханс сделал пациентке инъекцию клеток эмбрионов овец. С тех пор за омоложением сильные мира сего ездят именно в Швейцарию.

* * *

В 2006 году в Центре онкогематологии и гематологии областной детской больницы №1 в Екатеринбурге благодаря операции по пересадке клеток костного мозга врачи спасли трехлетнюю девочку. Ее диагноз не давал ни малейших надежд на выздоровление – злокачественная опухоль мозга четвертой стадии с множественными отдаленными метастазами. Клеточный материал был взят из организма этой же девочки. Операция заняла не больше 10 минут, а вот подготовка клеточного материала для трансплантации может занять немало времени: его обрабатывают в стерильных условиях, очищают от ненужных примесей. Сами же клетки хранят при температуре минус 196 градусов в парах жидкого азота.

* * *

В январе 2007 года ученые Калифорнийского университета обнаружили новый источник стволовых клеток, которым оказались... жировые ткани живота. Исследователи размножали полученные из жировых тканей стволовые клетки в специальной питательной смеси, в которой они преобразовывались в клетки гладкой мускулатуры. Исследователи надеются, что в будущем эта технология поможет получать в неограниченном количестве так называемые мускульные клетки для "ремонта" сердца, при желудочно-кишечных болезнях и дисфункции желчного пузыря.

* * *

В медицинской школе Гарварда проведены первые опыты по самовосстановлению участков коры головного мозга. Пока только у мышей. В мозг грызунов вводили специальные молекулы, под воздействием которых образовывались нейроны. Они сразу же мигрировали в поврежденную область и заняли место погибших собратьев.

Что мы знаем о серебре

Интересные факты: более половины авиакомпаний мира используют воду, обработанную серебром, как способ защиты пассажиров от различных инфекций. Во многих странах с помощью ионов серебра дезинфицируют воду в бассейнах. В Шаейцарии широко применяют серебряные фильтры для очистки воды а домах и офисах. На международной космической станции употребляется только «серебряная» вода.

«Серебряная» вода имеет уникальные свойства, оказывающие благоприятное воздействие не только на организм человека и жиаотных, но и на растения, в т. ч. их семена. Многочисленными опытами подтверждено, что при одинаковой концентрации способность раствора серебра убиаать болезнетворные микробы а 1750 раз превышает действие карболовой кислоты и во много раз – действие хлора. Минимальной концентрации серебра в воде (0,01 мг/л) достаточно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, аирусов и грибоа. Для сраанения: обычный антибиотик убиаает около 6 видов микробов.

По мнению Л. Таранова, «серебряная» вода является природным антибиотиком, надежным средством для профилактики и лечения: гриппа, ОРЗ, кашля, желудочно-кишечных и многих других заболеваний.

Новинка

«Серебряная» вода в каждом доме От гриппа, ОРЗ и не только



В осенне-зимний период употребление «серебряной» воды помогает организму противостоять вирусам всех простудных заболеваний и гриппа. А летом усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям, не приводя к дисбактериозу. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибками, так же легко проникают через их внешнюю оболочку и способствуют их гибели. «Серебряная» вода ускоряет выздоровление организма, а регулярное употребление ее в целях профилактики защищает человека от многих болезней.

Если действительно «серебряная» вода так сильно может изменить жизнь, почему бы для начала не приобрести 10 литров?!! Зачем?

Представляем вашему вниманию ионизатор серебра для воды «НЕВОТОН ИС-112» (Россия). С его помощью вы сможете получить 60 тыс. литров целебной питьевой «серебряной» воды. Для сравнения: этого количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Работает ионизатор серебра от сети переменного тока 220 В, но не стоит огорчаться, если у вас на даче нет электричества. Вы всегда сможете взять с собой бутылку концентрированной «серебряной» воды, предварительно обработав ее с помощью «НЕВОТОНА».

Что важно знать и помнить о «серебряной» воде:

- **Всем нам:** Регулярное потребление питьевой «серебряной» воды восполняет недостаток серебра в организме, повышает его устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры органов пищеварения. При проблемной сухой, чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневно умываться «серебряной» водой. А специалисты народной медицины при некоторых кожных заболеваниях и аллергии советуют принимать «серебряные» ванны.
- **Дачникам и фермерам:** Концентрат «серебряной» воды применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. «Серебряная» вода хороша для полива огородных растений и домашних цветов. Возросшие на такой воде растения будут менее подвержены болезням.
- **Хозяйкам:** «Серебряная» вода сослужит вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность приготовить множество вкуснейших блюд и напитков. «Серебряную» воду можно использовать для консервирования продуктов, так они лучше сохраняются. Питьевой «серебряной» водой хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно мыть «серебряной» водой свое жилище, говоря «НЕТ» болезнетворным микробам.

Более подробно об использовании «серебряной» воды вы узнаете, ознакомившись с инструкцией по применению. **Кроме того, в продаже имеется книга о целебных свойствах «серебряной» воды в редакции Л. Таранова «Серебряная вода, метод Таранова». Цена книги 59 руб.** В ней вы найдете рецепты и практическое подтверждение профилактических и лечебных свойств «серебряной» воды и полученные результаты, подтвержденные практикой. **Купите один раз прибор, и вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких целебной «серебряной» аодой. Гарантийный срок прибора – 1 год.**

Приобрести «Невотон ИС-112» по цене **1849 руб.** можно, направив заявку по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ, а/я 2 (МКВ), отдел «Товары-почтой».** Если вы хотите получить заказ быстрее, позвоните по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77** или узнайте информацию на сайте: **www.zacaz.ru**

Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Вы не платите деньги заранее, а оплачиваете покупку при получении на почте.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законами РФ, в том числе с Звконом «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Сертификат соответствия № РОСС RU.AE44.B43541

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Меня зовут Марина, мне 19 лет. Восхищаюсь вашей газетой. Ни одно другое издание не похоже на "ЗОЖ". Больше всего вестник притягивает меня не рецептами, а письмами читателей. Думаю, что письма — это самое ценное и важное, что есть на ваших страничках. Ведь именно в них — жизни, судьбы, мысли, переживания. Реальные люди говорят о реальной жизни. Многие послания поражают, трогают, вызывают сочувствие. Задела история о Сашеньке и его маме — я не сдержала слез.

А еще вестник овеян духовностью, теплом, искренностью. Ведь все это так бесценно, дорого, особенно в наше время. "ЗОЖ" — книга жизни, судеб и чувств.

Адрес: Марине, 174350 Новгородская обл., г. Окуловка, ул. Н. Николаева, д.55, кор. 1, кв. 29.

* * *

Большое спасибо за публикацию моих частушек в "ЗОЖ" (№ 20 за 2006 год). До сих пор получаю отклики, отвечаю на письма.

А сейчас, как член "Творческого клуба", обращаюсь к редакции с предложением. В ноябре 2007 года "ЗОЖ" исполняется 15 лет. Не пора ли издать сборник лучших стихов, приурочив выпуск к юбилею? Уверена, многотысячная армия читателей будет благодарна и моментально раскупит сборник для себя, в подарок близким и знакомым.

Подумайте, дорогая редакция. Можно и конкурс объявить на лучшее название сборника. В качестве примера предлагаю свое название — "Верю, надеюсь, люблю..."

Адрес: Шлеиной Татьяне Петровне, 141100 Московская обл., г. Щелково, ул. Центральная, д. 9, кв. 304.

* * *

В последние годы очень много слез проливается по поводу разорения деревень и хуторов. В основном плачут те, кто родился в селе, а по воле судьбы или собственного желания оказался вдали от родного края. Я тоже из села, вырос там, а потом — армия, учеба и направление в Сибирь. И только во время редких наездов в отпуск или на похороны родных следил за судьбой "малой родины": было 300 дворов, осталось 100, в основном пенсионеры...

И вот однажды я задал себе вопрос: что сделал ты, чтобы твоя деревня жила, росла и процветала? И чистосердечно признался: ничего.

А если бы я, ты, он, она после учебы, после 2-3 отработанных по распределению лет вернулись в родное село молодыми, здоровыми, образованными да включились в деревенскую жизнь — распалось бы оно? Никогда.

Адрес: Расторгуеву Ивану Григорьевичу, 309110 Белгородская обл., пос. Ивня, ул. Боровиченко, д. 48/2.

* * *

Иногда бывают письма, требующие каких-то перемен в газете. Я авторов этих писем не понимаю. Лет 10 назад я подписалась на 8 изданий народной медицины. Все перечитала и пришла к выводу, что "ЗОЖ" — лучшее. Это газета-собеседник. В ней живое слово народа. В ней горе, радость, надежда, вера в исцеление. Люди обнажают душу и делятся сокровенным. Вот почему у "ЗОЖ" такое количество подписчиков. Ведь газета лечит не только рецептами, но и добрым словом.

Адрес: Райгородской Неле Михайловне, 692977 Приморский край, Партизанский р-н, с. Сергеевка, ул. Кооперативная, д. 11, кв. 18.

НАШИ РЕЦЕПТЫ РАБОТАЮТ

КОЗЬЯ ИВА ПРОТИВ АРИТМИИ

Мне 74 года. Работать закончил полгода назад из-за артрита, артроза ног. В конце 2005 года появилась аритмия сердца. До того времени проблем с сердцем не было. Врач выписал таблетки, пил отвар плодов боярышника, ел курагу, печеный картофель с кожурой, но улучшения не было. В сентябре встретил знакомого, и в разговоре он мне сказал, что излечился от аритмии по рецепту, напечатанному в вашем вестнике в июне-июле, а также указал, где брал кору. Этот нехитрый рецепт он мне пересказал, и кору я набрал в тот же день.

Вот как я делал отвар. Кору козьей ивы (верба обыкновенная) разложил для сушки на гардероб. Затем собирал небольшими пучками и резал ножницами столбики длиной

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

ПИШИТЕ, ЖДУ!

Меня зовут Марина. Мне 15 лет. Мне очень-очень нравится ваша газета, потому что она на все возрасты! Я считаю, что в сегодняшней жизни очень важно, чтобы пресса была доступной и полезной всем! Я очень хочу стать журналисткой. Мне нравится писать стихи, так как через них можно выразить и состояние души человека, его переживания. Неважно, оценят это стихотворение по достоинству или нет, ведь самое главное — быть самоудовлетворенным тем, что ты сотворил!

Но на этом мои увлечения не заканчиваются. Я очень люблю танцевать. Когда двигаешься под музыку (а движение — это жизнь), целого мира мало. Даже если не умеешь хорошо танцевать, неважно. Просто не нужно стесняться. Мало того, что танцы укрепляют мышцы, они еще и поднимают настроение! А хорошее настроение, по-моему, — залог здоровья!

Какого-либо рецепта или способа лечения я предложить не смогу, но главной

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

РЕДЬКА НА ВСЕ ВКУСЫ

Я пенсионерка, 57 лет, "ЗОЖ" выписываю с 1999 года. Минувшей осенью собрала хороший урожай черной редьки, пришлось освоить много новых блюд из нее. Вот самые интересные рецепты.

Салат "Осень". Одну среднюю редьку натереть на крупной терке. Мелко порезанную луковицу поджарить на растительном масле. Покрошить крутое яйцо. Несколько грецких орехов очистить, слегка поджарить, измельчить ножом. Мелко порезать небольшой кусочек вареной куриной грудки. Все перемешать, заправить майонезом.

Салат-торт "Фантазия". Овощи измельчают, выкладывают слоями: 1-й слой — вареный картофель, 2-й — вареная свекла, 3-й — сырая тертая редька, 4-й — свежее тертое яблоко, 5-й — сырая тертая морковь, 6-й, верхний, слой — крутое яйцо. Каждый слой посыпать измельченным репчатым луком и промазать майонезом.

Пельмени с редькой. Фарш: редьку натереть, репчатый лук измельчить, перемешать, заправить солью и сметаной. Тесто обычное, пресное. Варить 10-12 минут, подавать с луком, обжаренным на растительном масле. Есть советую горячими.

8-10 мм. В посуду для кипячения засыпал 3 ст. ложки с горкой коры, заливал двумя стаканами кипятка и на медленном огне кипятил 10 минут. Охлаждал и добавлял кипяток до первоначальной дозы. Параллельно решил не прекращать принимать отвар боярышника и готовил оба отвара, но отдельно. А потом сливал в один флакон. Принимал четко за час до еды по 1/2 стакана три раза в день. Готовил на 2 дня (400+200), отвар хранил в холодильнике.

Первый месяц улучшения не было, но я верил (без этого нельзя). На сороковые сутки приступы стали реже и слабее. По истечении двух месяцев ритм сердца стабилизировался. И я прекратил принимать отвары. Если повторится, я знаю, чем лечиться. Я верил в успех, и эта вера побудила меня выписать вестник "ЗОЖ" на 2007 год.

Адрес: Данилову Виктору, 142400 Московская обл., г. Ногинск, ул. 200 лет Города, д. 5, кв. 9.

моей заповедью является то, что во время болезни, особенно пресловутой простуды, совершенно не нужны таблетки.

Я уже много лет их вообще не принимаю. Летом мы с мамой собираем травы. Особенно люблю душицу и мяту, из них очень ароматные чаи. А в остальное время помимо стихов и танцев занимаюсь историей, английским языком, правом и особенно политикой. Стараюсь не отставать от жизни государства. Первым делом всегда смотрю новости. Молодежь должна интересоваться политикой государства. Это большое подспорье в дальнейшей жизни. На этом свое письмо заканчиваю. Те, кого оно заинтересовало, пишите. Жду. Постараюсь ответить всем.

Адрес: Пилозиной Марине, 613530 Кировская обл., г. Уржум, ул. Октябрьская, д. 18, кв. 3.

E-mail:marin4ik1704@mail.ru

"ЗОЖ": Мариночка, ты на верном пути. Будь настойчива, и твоя мечта стать журналисткой обязательно осуществится.

Суп из редьки и свиных почек по-китайски. Понадобится редьки — 200 г, 2 почки, корень имбиря — 10 г. Редьку и имбирь нарезать ломтиками, почки — кусочками. Почки немного поварить в кипятке, затем переложить в кастрюлю с чистой водой, добавить лук, имбирь, душистый перец. Дать закипеть, убрать пену и положить редьку. Варить до мягкости. Добавить приправы. Суп снимает нервное напряжение, укрепляет селезенку и почки. Полезен при астении конечностей и потере аппетита.

Пирожки с редькой и мясом. Тесто для пирожков любое — дрожжевое, слоеное. Фарш: 1 редька, 100 г постной свинины. Редьку натереть и потушить до полуготовности. Мясо пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить приправы, соль. Такие вкусные пирожки укрепляют селезенку, регулируют функции желудка.

Из редьки еще хорош состав для растираний при артритах, ревматизме, суставных и мышечных болях: 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 0,5 стакана водки, 1 ст. ложка соли. Все хорошо перемешать, хранить в холодильнике.

Адрес: Кузевановой Галине Петровне, 680013 г. Хабаровск, ул. Служебная, д. 3, кв. 29.

ВОКРУГ СВЕТА

ШОКОЛАД МИЛ СЕРДЦУ

Медики из университета им. Джона Гопкинса в Балтиморе (США) утверждают, что даже малые количества шоколада или какао предупреждают агглютинацию (склеивание) тромбоцитов (клеток, участвующих в свертывании крови) и тем самым уменьшают риск инфаркта миокарда.

Ученые рекомендуют съедать две чайные ложки темного шоколада в день.

МЕНЬШЕ ЧАДА — МЕНЬШЕ ИНФАРКТОВ

С 1 января 2005 года в Италии введен запрет на курение в общественных местах — и число инфарктов миокарда у граждан моложе 60 лет сократилось по области Пьемонт на 11%, сообщают исследователи из университета в Турине, административном центре этой области.

Ученые надеются, что с отказом от курения станут отступать и другие болезни — рак, например.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К... ЖИВОТУ!

Как показали исследования ученых из университета в штате Огайо (США), очень важно слышать, чувствовать свое тело и реагировать на его "запросы" и "отказы", а не поступать наоборот.

Надо развивать своё чутье, реагировать на все "намеки" и "просьбы" тела, на все его "протесты". Ладить с ним, а не "воевать". Тело умнее "запретителей", оно знает, в чем нуждается.

Кто, будучи недоволен своим телом, прибегает к очень строгой диете, запрещает себе есть многое из того, что хочется, тот неизбежно потерпит поражение, — предупреждает руководитель исследования д-р Трейси Тылка.

О МОРСКОЙ РЫБЕ

Не только пресноводная, но и морская рыба бывает поражена вредными веществами (Мировой океан, увы, давно уже не горный источник), однако содержащиеся в морских рыбах жирные кислоты омега-3, йод и белок "перевешивают" и делают их ценным продуктом питания.

Кто ест два раза в неделю лосося (семгу), скумбрию, другую морскую рыбу,— для тех вероятность попасть в больницу с инфарктом миокарда уменьшается на 36% в сравнении с теми, в чьем меню этой рыбы нет,— утверждают исследователи из Гарвардской школы здоровья в Бостоне (США).

СОКИ — ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Соки называют волшебным напитком для мозга.

Минимум три раза в неделю (а лучше — больше) пить овощной или фруктовый сок — и вероятность болезни Альцгеймера (слабоумия) отдаляется.

Американские ученые из университета им.Вандербильда в Нэшвилле наблюдали в течение 10 лет более 1800 пациентов. Положительные результаты после "соковой терапии" были получены даже у тех, кто генетически был предрасположен к этому заболеванию.

МУЗЫКА РАЗВИВАЕТ И ДРУГИЕ СПОСОБНОСТИ

Музыка развивает не только чувство ритма, но и ускоряет формирование навыков чтения, улучшает память, развивает математические способности — это обнаружили канадские исследователи во главе с профессором Лаурелией Трейнор.У мальчиков и девочек, занимающихся музыкой (в музыкальной школе или частным образом), мозг лучше развит, чем у детей, к музыке не причастных.

ПРИВИВКА ОТ РАКА

В Германии создана первая вакцина против рака шейки матки. Необходимые три прививки должны защитить женщин не только от вызывающих рак вирусов папилломы, но и от бородавок в гениталиях.В Германии это платные вакцинации, каждая — 155,05 (немецкая точность!) евро.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

КОЕ-ЧТО О КЛЮКВЕ

Эти ягоды знакомы нам с детства. Походы за клюквой были так же популярны, как и вылазки за грибами. Клюква, протертая с сахаром, клюквенный морс! Все эти лакомства мы с наслаждением поглощали и не задумывались, насколько они полезны для нашего здоровья.

В народной же медицине с незапамятных времен клюкву употребляли как эффективное средство при простуде, головной боли и при высокой температуре, а также как средство, дезинфицирующее мочевые пути.

Интересно, что в Америке и Европе клюква была не менее популярна, чем в России. Так, в Америке в первый День Благодарения в 1621 году на столе были клюква, клюквенная подливка к индейке и клюквенный сок. Индейцы показали пилигримам, где растет клюква и как ее сохранять. Во время Гражданской войны Севера и Юга генерал Грант приказал включить клюквенный сок в армейский рацион как укрепляющий здоровье напиток.

Как европейские, так и американские моряки нередко брали с собой в дальние походы клюкву. Она помогала уберечься от цинги и сохранялась долгое время.

Какие же вещества содержит клюква, чем объясняется ее уникальная польза для здоровья?

Специфическое применение клюквы имело место при циститах и других воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Полагали, что это связано с высокой кислотностью клюквы, которая приостанавливала рост бактерий. Действительно, в клюкве довольно много кислот. Это аскорбиновая кислота (витамин С), бензойная кислота (та самая, которая как консервант добавляется во многие продукты и напитки), а кроме того, еще две особые кислоты — урсоловая и олеаноловая. Эти две последние входят в состав натурального воска, которым многие фрукты и ягоды (яблоки, груши, сливы и другие) покрывают себя, чтобы защититься от насекомых, грибков, плесени и других инфекций.

Названные кислоты хотя и обладают противовоспалительной активностью, но на цистит и другие воспаления мочеполового тракта влияния не оказывают. Были проведены широкие исследования с целью выяснить, что же такое есть в клюкве, что лечит цистит. В одном из исследований больным давали пить клюквенный сок (2 стакана в день), а другой группе больных давали подкрашенную кислую воду. В первой группе наблюдали четкое улучшение состояния больных, тогда как во второй группе эффект был близок к нулю.

Последующие исследования привели к открытию в ягодах и листьях клюквы проантоцианидинов (ПАЦ). Оказалось, что эти ПАЦ разрушают гликопротеиновые отростки вирусов, поэтому вирусы уже не могут зацепиться и развиваться на стенках и уносятся мочой из организма.

ПАЦ представляют собой белковые молекулы, связанные с глюкозой. Клюквенные ПАЦ сильно отличаются от ПАЦ других плодов и ягод, а также виноградных косточек и даже сосновой коры. Сравнение яблочного, виноградного и клюквенного соков, а также крепкого зеленого чая и шоколада по способности предотвращать развитие бактериальной инфекции мочевыводящей системы показало безусловное преимущество клюквенного сока над другими в лечении цистита.

Клюквенные ПАЦ предотвращают возникновение рака легких, молочных желез, желудка, простаты, кроветворных и других органов, но не прямо, а косвенно — убивая хеликобактер пилори, бактерию, провоцирующую язву и даже рак желудка.

Имеются данные, что клюква работает в случае герпеса, что она убивает бактерии, вызывающие кариес и воспаление десен. Экстракт клюквы планируют ввести в пасту для чистки зубов.

Красный цвет клюквы обязан высокому содержанию флавоноидов, которые работают как антиоксиданты, перехватывая свободные радикалы — инициаторы многих болезней и прежде всего рака.

За клюквой известна способность поддерживать рост полезных бактерий нашего кишечника и, наоборот, угнетать инфекционные и просто чужеродные микроорганизмы.

Противопоказана клюква только страдающим язвенной болезнью желудочно-кишечного тракта и печени.

Натан КОГАН,
доктор химических наук.

Ну, а теперь, когда нам известно, в чем необыкновенная сила клюквы, рецепты от наших читателей.

КЛЮКВА И ПОЗА В ПОМОЩЬ СТРАДАЮЩИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ

Пользуясь случаем, хотела бы дать несколько советов людям, страдающим пиелонефритом. Ими пользуются вся моя родня и многочисленные знакомые: после фенольной атаки на Уфу многие из жителей страдают воспалительными заболеваниями почек. В чем это выражается? Вроде бы ни с того ни с сего возникает резкая боль в пояснице. Если не принять меры, следом может подняться температура – вот вам и очередное обострение пиелонефрита.

Мой совет в таком случае прост: встаньте немедленно на четвереньки, максимально расслабив при этом живот. Объяснение феномену облегчения в таком случае следующее: расслабляются мочеточники, восстанавливается ток мочи, и приступ проходит. Поверьте: уже не один человек спасся этой позой от сильнейших болей в почках.

И второй совет. Если вы чувствуете приближение обострения: у вас поднимается температура, знобит – как правило, это происходит под вечер, — съешьте клюкву. Она природный почечный антибиотик. Годится клюква в любом виде: свежая, мороженая, даже протертая с сахаром. У меня дома в морозильнике всегда круглый год хранится клюква. Съешьте 1-2 горсти и ложитесь спать. Утром проснетесь здоровыми. Тут вы и поймете, что значит клюква для ваших почек. Конечно, есть ее можно в любое время дня, но именно съеденная на ночь, она оказывает особо благотворное действие.

Хотела бы особо подчеркнуть важность двух этих советов для беременных женщин. Известно, при беременности часто обостряются воспалительные заболевания почек. На моей памяти было несколько случаев, когда два этих простых совета помогли женщинам выносить и родить детей. Лекарства-то в этот период принимать не особо-то хорошо. А чем еще снять боль и воспаление? Вот на помощь и приходят поза и клюква.

Надеюсь, мои советы кому-нибудь да помогут. Если будут какие вопросы, отвечу. Но прошу высылать конверт.

Адрес: Уваровой Татьяне Николаевне, 450092 г. Уфа, ул. Рабкоров, д. 1, кв. 22.

КЛЮКВА ПРОТИВ СОЛЕЙ И БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

На 1 курс лечения: 1 кг ягод клюквы, 200 г очищенного чеснока (1 стакан средних зубчиков) перемолоть на мясорубке и поставить в холодильник на сутки. На следующий день добавить 1 кг меда. Хорошо перемешать, лекарство готово. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Больше пить жидкости, идет быстрое растворение солей в суставах. При необходимости можно пропить 2 курса подряд.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 20 кв. 119.

КЛЮКВА ПРИ ОНКОЛОГИИ

После онкологической операции мне очень помогла клюква. Эти ягоды в свежем виде могут храниться до 9 месяцев в прохладном месте. Способствуя усвоению витамина С, сок клюквы служит хорошим средством при авитаминозе и гиповитаминозе, а также при малокровии.

Вообще ягоды и сок клюквы обладают радиозащитными, консервирующими, противовоспалительными свойствами, угнетают развитие вредных микробов. Сок хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, тонизирует, повышает работоспособность и улучшает самочувствие при выздоровлении. Он применяется при гипертонии, уменьшает свертываемость крови. Клюква усиливает образование пищеварительных соков желудочно-кишечного тракта и полезна для лечения гастритов при пониженной кислотности и болезней поджелудочной железы. Противопоказана она при высокой кислотности, язве 12-перстной кишки и острых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте. Очень эффективен свежий сок клюквы при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря и пиелонефритах. Он оказывает дезинфицирующее действие на мочевые пути благодаря бензойной кислоте, обладающей противомикробными свойствами. При этом назначают взрослому по 1 ст. ложке, ребенку – по 1 ч. ложке в 1/2 стакана воды 3 раза в день до еды в течение трех недель. Морс и экстракт из клюквы усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидов при лечении пиелонефритов.

Наружно свежий сок и компрессы из него полезны при лечении гнойных ран, ожогов. Мазь из ягод подсушивает мокнущие участки тканей, ограничивает нагноения, снижает зуд и оказывает обезболивающее, антитоксическое и антиаллергическое действие. Ягоды клюквы с медом принимают при ревматизме, ангине, простудах, атеросклерозе и для укрепления стенок кровеносных сосудов. Клюквенный сок применяют при лечении голоданием.

Эта ягода — действительно чудо.

Адрес: Архиповой Галине М., 456893 Челябинская обл., Аргаяшский р-н, с. Байрамгулово, ул. Победы, д. 36, кв. 2.

«ЗОЖ»: Да, да, в материале Галины Архиповой можно обнаружить кое-какие совпадения с написанным Натаном Коганом. Мы умышленно не стали убирать. В конце концов, повторенье — мать ученья...

ПРАВИЛА ДЛЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Страдаю остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. Болят шея, голова, спина. Посоветуйте, как лечиться?

Адрес: Кардапольцевой Галине Николаевне, 456541 Челябинская обл., г. Коркино, пос. Первомайский, ул. Стадионная, д. 4, кв. 28.

На вопрос нашей читательницы отвечает кандидат биологических наук, фитотерапевт Татьяна НИКОЛЬСКАЯ.

Чтобы по возможности решить эту проблему, надо помнить, что все нарушения в межпозвоночных дисках, приводящие к остеохондрозу, возникают вследствие чрезмерной на них нагрузки, и только следуя некоторым правилам, можно в значительной степени уменьшить давление на позвонки.

Итак:

- Спать следует на боку, согнув ноги в коленях, так как именно в этом положении нагрузка на позвонки минимальная.
- Прежде чем встать с постели, следует, лежа на спине, потянуться пятками (носки не вытягивать). Проделать такую легкую гимнастику несколько раз, после чего повернуться на бок и только из этого положения вставать.
- Если вам приходится долго сидеть за столом, обязательно подкладывайте под спину валик, что также облегчит нагрузку на позвонки.
- Старайтесь ходить в удобной обуви на низких каблуках, поскольку ходьба на высоких каблуках приводит к тому, что ось позвоночника смещается, давление на позвонки многократно увеличивается, а это может привести к смещению межпозвоночных дисков.
- Очень полезно для выведения солей из организма (а ведь именно отложение солей усугубляет состояние позвоночника) утром натощак есть отварной несоленый рис. Первый прием пищи после такого завтрака должен быть не ранее чем через 4 часа. Хорошо принимать в пищу и черную редьку, которая также выводит соли. И естественно, не следует злоупотреблять очень соленой пищей.

Даже следуя таким несложным рекомендациям, можно получить некоторое облегчение.

И, конечно же, не обойдемся без лекарственных растений.

Хочу порекомендовать сбор, в который входят растения, выводящие соли, обладающие противовоспалительным и болеутоляющим свойствами. Вот его состав: хвощ полевой – 3 части, лапчатка гусиная – 2 части, мокрица – 2 части, брусника (лист) – 3 части, береза (лист) – 3 части, мята перечная – 2 части, пырей (корневища) – 2 части.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать полученный настой в течение дня.

Для наружного применения в качестве компрессов и растираний можно посоветовать такую настойку. 100 г сухой травы белого донника залить 0,5 л водки или спирта, настаивать 2 недели в темном месте, процедить. При болях использовать как растирание, после чего обязательно укутать больное место.

Кандидат биологических наук, фитотерапевт Татьяна Евгеньевна Никольская ответит на вопросы читателей с 19 до 21 часа по московскому времени по телефонам: 8-24-258159 для Московского региона и 8-4964-258159 для других регионов.

ПЕНА С ОСИНЫ — ПРОТИВ БОРОДАВОК. ВОДКА С САХАРОМ — ОТ АНГИНЫ

В детстве у меня все руки были усыпаны бородавками. Бабушка свела их пеной с осиновых сырых дров. Топила печку и клала в печь 3-4 полена. На дровах, прежде чем им загореться, на срезе выделялась пена, вот ею-то бабушка и мазала мне руки: пену снимала лучинкой. Ничем не завязывала, просто пена впитывалась, и кожа на руках высыхала. Мазала на ночь, утром я руки мыла. От бородавок не осталось и следа.

Под каждый Новый год, как правило, заболевала ангиной. Ну просто закон подлости — все гуляют, а у меня температура под 40°. И вот что посоветовала одна наша сотрудница.

Взять 100 г водки и 4 кусочка сахара-рафинада. Водку налить в эмалированную кружку, сахар положить на вилку, зажечь лучинку длиной 15-20 см (делать лучше вдвоем) и держать вилку с сахаром над кружкой на высоте примерно 10 см. Подвести под вилку горящую лучинку и жечь сахар, чтобы он капал в водку. Она может загореться, поэтому надо запастись полотенцем или салфеткой, чтобы накрыть кружку и потушить огонь.

Горло сразу же прополоскать и сделать 2-3 глотка. Обвязать шею чем-то теплым и лечь в постель. Сделать эту процедуру, когда только станет больно глотать и горло покраснеет. Мне помогло, уже около 40 лет ангиной не болею.

Бронхит лечила так: варила 4-5 картошек в мундире, сливала воду, картошку толкла, добавляла 1 ст. ложку меда, обязательно разогретого, плюс 5-7 капель йода. Делала лепешку, заворачивала ее в полотенце и клала на грудь на всю ночь. Желательно держать до утра и лучше с пятницы на субботу, чтобы в выходные не выходить на улицу.

Адрес: Кудрявцевой Лидии Алексеевне, 680007 г. Хабаровск, ул. Кубяка, д. 3а, кв. 49.

ТВОРОГ ПОСТАВИЛ НА НОГИ

Выписываю "ЗОЖ" 5 лет. Вестник пользуется у нас в Мичуринском районе большим авторитетом. Многие рецепты помогли мне, моим родственникам и знакомым.

Дам совет для лечения ног. Им со мной поделился наш сосед. Ему 86, он ветеран войны, приехал к нам из Казахстана. Жил в горах, работал пчеловодом, и сейчас у него пасека. Но главное его богатство — здоровье.

Он рассказывал, что у его деда в 80 лет начали болеть ноги. Ходил с трудом. Взялся его лечить старый знахарь-казах. Наблюдал за ним месяц. Чем лечил? Творогом. Каждый день в течение месяца дед съедал по 1,5 кг творога, распределив на 4 порции, запивая стаканом воды и заедая кусочком черного хлеба. К концу месяца стал даже бегать, похудел на 10 кг. "В остальные 11 месяцев, — советовал старый знахарь, — нужно съедать за сутки не меньше 250 г творога. В нем много кальция".

У меня деформирующий артроз — сильно болела нога. Лечили в больнице: уколы, таблетки, массаж — бесполезно. Боль не давала спать. Тогда я воспользовалась советом и стала ежедневно съедать примерно 300 г творога. Нога перестала меня беспокоить.

Адрес: Чернецовой Римме Андреевне, 393752 Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Терское, ул. Молодежная, д. 25.

ОСТАЮСЬ ВЕРНОЙ ПОЧИТАТЕЛЬНИЦЕЙ "ЗОЖ"

Вроде совсем недавно держала в руках первый выпуск "ЗОЖ", и вот уже перевалило далеко за 300 номеров. Я проработала в киоске "Союзпечать" в Тольятти 20 лет. Много периодики прошло через мои руки, но по-прежнему остаюсь верной почитательницей "ЗОЖ".

Недавно отметила 60-летие. Вот уже несколько лет, как переехали в село. Живем вдвоем с младшим сыном в своем доме.

А теперь — мои рецепты.

От ангины избавиться очень просто. Когда-то я тоже мучилась, и вот что посоветовал знакомый лор-врач. Когда чистите зубы пастой, при споласкивании рта первый раз все выплюньте, а второй раз наберите в рот воды и пополощите горло. Вот уже лет 20 я не знаю, как болит горло. Летом пью воду только из холодильника, а зимой из колонки.

Профилактика инсульта и после него. Старое топленое масло втирать в голову на ночь 1-2 раза в неделю, повязать платком, утром смыть.

От болей в коленях. Положите ладонь на колено, под четвертым (безымянным) пальцем на колене углубление. Прогревать эту точку феном до жжения.

Если насморк сопровождается сильной головной болью, поможет камфарное масло. Смазывайте им нос и виски минимум 2 раза в день, последний раз перед сном. Натрите маслом стопы, после чего наденьте теплые носки.

Оздоровление с помощью ладана. Приобрести его можно в церкви. Эта ароматическая смола пополнит запас положительной энергии, а негативную энергию заберет, настроит на здоровье, защитит от отрицательных воздействий.

Для этого нужно приготовить "ладан-воду". Кусочки ладана положите в воду, которую пьете, желательно не меньше чем на 3 часа. Воду в сосуд можно постоянно добавлять. Причем интересная закономерность: вода тем сильнее будет пахнуть ладаном, чем больше вам необходима ее помощь, ибо запах активизируется в зависимости от самочувствия человека. Пить воду, когда и сколько захочется, в любое время.

Видите, это весьма простые рецепты, но очень действенные.

Адрес: Мелкадзе Вере Михайловне, 446172 Самарская обл., Пестравский р-н, с. Марьевка, ул. Новая, д. 4.

ЕСЛИ СТОПЫ ОБЕРНУТЬ МОКРИЦЕЙ...

У меня болят ноги. Обострения — весной и осенью. К врачу еще ни

разу не обращалась, терплю. Как-то узнала, что хорошо прикладывать мокрицу, и всем, у кого болят ноги, стала советовать делать это, а самой-то было лень.

И вот однажды легла спать, а ступни разболелись так, что просто ужас. Попросила мужа нарвать мокрицы. Он помог мне обернуть травой ноги, надеть хлопчатобумажные носки, а поверх целлофановые "сумочки". И что вы думаете? Боль сначала усилилась. Причем она распространилась по всей ноге, будто в нее всадили тысячу иголок и вытягивали их магнитом. Не помню, как уснула. Зато утром проснулась, встала и ног не чувствую — как в молодые годы.

Адрес: Биткуловой Н.М., 652210 Кемеровская обл., пос. Тисуль, ул. Матросова, д. 27.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ХАКАСИИ

Хочу поделиться нашими проверенными рецептами.

Чтобы избавиться от солитера, нужно взять 100 г очищенных семян тыквы в зеленой оболочке, растолочь их и, добавляя понемногу брусничный сок, размешивать до образования густой каши. Накануне вечером съесть несколько селедок (кто сколько сможет), не пить ничего. В 8 утра принять 1 ст. ложку касторки и немного походить. Съесть половину каши, через час — другую половину и лечь в постель на 2 часа. Через 3-4 часа солитер должен выйти. Его надо тщательно осмотреть. Если головка есть, можно успокоиться, так как больше одного солитера в организме не бывает. Если нет, то солитер опять начнет расти, и лечение потребуется снова.

Чтобы избавиться от белка в моче, требуется взять 300 г лука, 100 г меда, 1 ст. ложку сухих измельченных листьев розмарина. Залить 700 мл сухого белого вина и настаивать в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

От чесотки натрите все тело обыкновенной золой и посидите в бане 10-15 минут, потом смойте теплой водой. Двух-трех натираний хватит.

Из тыквы готовят лекарственную смесь, которая хороша при гипертонии и болях в желудке. Через мясорубку пропускают 1 кг тыквы и 2 лимона без косточек. Все смешивают с 1 кг сахара и кладут в стеклянную банку. Принимать по 1 ст. ложке перед едой. Смесь хранится в холодильнике.

Адрес: Грязных Эмме Федоровне, 655752 Хакасия, г. Абаза, ул. Королева, д. 5, кв. 1.

ЛЕЧИТ НАСТОЙ СЕННОЙ ТРУХИ

Всей семьей — я, муж и сын — живем в деревне. Три года скоро будет, как приехали из города. Деревеньки опустели. У нас в Средней Шуше остались в основном пенсионеры. Живут своим трудом, выращивают овощи, фрукты, собирают грибы, ягоды, травы, шишки.

Лес у нас рядом с домом, в основном кедрач. В лесу — родники, вода чистая, сладкая. Есть и речка Шушь. Сердце радуется любому времени года, всегда красиво. Но плачет душа, когда видим варварское отношение к лесу — кедры вековые рубят, вывозят.

Мы всей семьей и мои сестры лечимся по рецептам "ЗОЖ", так как лечение в больнице для нас недоступно. От простуд, к примеру, спасаемся обертываниями.

Сенную труху или овсяную солому заливаем кипятком и настаиваем до цвета чая. Остынет, берем старые льняные простыни или полотенца, смачиваем и хорошо отжимаем. Затем накладываем ткань на больное место, закрываем шерстяным платком — и в постель под одеяло. Ни в коем случае не применять целлофан.

Лежать надо часа 2-3, пока не согреешься (если уснешь, то хорошо, можно и до утра). Затем все снимаем, тело протираем влажной тряпочкой и снова надеваем сухое теплое белье. Простыню следует постирать для следующего раза. Делаем 3-5 таких процедур.

Год назад моя дочка Мариша устраивалась на работу в детсад. На медосмотре прошла все кабинеты, везде дали добро, а на флюорографии обнаружили в легком темное пятно (Марина кашляла, простывает часто). Она в панике, ее направили в другой кабинет для уточнения диагноза на более точном оборудовании, а там аппарат сломался. Дочь приехала домой вся в слезах, а тут выходные 4 дня. Мы срочно запарили овсяную солому и сделали 4 обертывания. После выходных она опять поехала в поликлинику. Врач снимки посмотрел, снова сделали снимок: легкие оказались чистыми.

Еще один рецепт — от испуга. Мама в детстве нас рябчиковым крылышком обкуривала. Зажжет — потушит, около постельки подымит. И еще дымок мы на ночь нюхали. Испуг как рукой снимало.

Адрес: Ледешевой Вассе Самсоновне, 662738 Красноярский край, Шушенский р-н, с. Средняя Шушь, ул. Кирова, д. 64.

ИСТРЕБИЛ ГРИБОК СПИРТОМ

Лет 40 жил с грибком на ногах. Он у меня обитал между безымянным пальцем и мизинцем. Чем только не пользовался: мозольной жидкостью, йодом, крепким раствором марганцовки. Но все давало лишь временное облегчение. Как-то сын посоветовал использовать одеколон или спирт.

Я брал небольшой кусочек ваты, окунал в этиловый спирт и закладывал между пальцами. Делал на ночь и утром. И что же? Грибок исчез за две недели. Между пальцев стало сухо. Прекратил процедуры. Однако примерно еще через две недели грибок вновь стал появляться. Пришлось продолжить лечение. Грибок исчез. Но для закрепления успеха еще около 3 месяцев раз в неделю продолжал закладывать тампоны со спиртом. И вот уже больше года грибка нет.

Адрес: Шомрину Ивану Васильевичу, 243418 Брянская обл., Почепский р-н, п/о Рогово, пос. Бобровник.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАЮ ХРЕНУ. ДЕРЕВЕНСКОМУ

Этим лекарством я лечусь больше 40 лет. Называется оно "деревенский хрен". Готовлю его так: 600-800 г свежих корней промываю щеткой, режу на кусочки длиной и толщиной

не более 1 см, прокручиваю на мясорубке с большими отверстиями в сетке, с мелкими отверстиями тяжелее крутить — лучше пропустить через мясорубку дважды. А чтобы не слезились глаза и не перехватывало дыхание, беру 3 целлофановых пакета, вкладываю один в другой и привязываю к мясорубке так, чтобы прокрученный хрен попадал прямо в мешочек. Это и есть лекарство.

Лечит оно в первую очередь позвоночник, который, как известно, всему "голова". Постелите на постель простыню, а сверху пленку, выложите на нее хрен. Сначала нужно лечь на эту массу затылком, через 2-3 минуты переместить кашицу чуть ниже и так постепенно передвигать ее вдоль всего позвоночника. Только после такой подготовки можно ложиться на жгучее лекарство голым телом на всю ночь. Ожогов не будет. А для большего эффекта утром укутаться во что-нибудь теплое или полежать на грелке.

У меня хрен растет вместе с картошкой. Выкапываю его в ноябре, храню в погребе. Летом держу в старом бидоне для молока, пересыпаю сухим песком и закапываю в землю. Достаю по мере надобности.

Из хрена получается и эффективное желчегонное средство. Ежедневно 20 г корня тру на мелкой терке, заливаю стаканом кипятка, настаиваю час и пью маленькими глотками после еды.

Адрес: Драченникову Афанасию Матвеевичу, 249442 Калужская обл., г. Киров, ул. Маяковского, д. 31а.

КЛОЧОК ОВЕЧЬЕЙ ШЕРСТИ ИЗБАВИЛ ОТ ЖИРОВИКА

В "ЗОЖ" (№24 за 2006 год) в рубрике "Отзовитесь!" Валентина Никитична Голева спрашивает, как избавиться от жировика. У моего мужа была такая напасть на лице, он еще надавил на него, и жировик посинел.

Сотрудница, с которой я поделилась бедой, посоветовала взять овечью шерсть, намылить хозяйственным мылом, положить на жировик и закрепить.

Я нашла рабочий полушубок из овечьей шерсти, ножницами отстригла клок шерсти, промыла и обдала кипятком. Намылила хозяйственным мылом, а в середину чуть-чуть насыпала соли, положила на жировик, сверху — бинтик и закрепила лейкопластырем.

Прикладывала до тех пор, пока из жировика все не вышло. Желательно шерсть менять, но я этот клочок стирала и снова прикладывала. Вот уже лет 20 прошло, и лицо у мужа чистое.

О. Нечаева.

Владимирская обл.

БОРОДАВКА СНОВА СТАЛА ТОЧЕЧКОЙ

Лет пять назад у моего сына на виске стала расти родинка. Из маленького пятнышка она превратилась в огромную уродливую горошину. Обратились в поликлинику. Хирург предложил удалить, но ждать нужно было около месяца.

А тут коллега рассказала, что лечила у своего сына подобное березовым дегтем.

В этот же день я зашла в аптеку, купила деготь и стала ежедневно мазать сыну бородавку. Перед сном он смывал деготь, так как запах не давал ему заснуть, да и наволочку пачкает. Недели через две заметила, что горошина уменьшается. На операцию мы не пошли. Продолжили мазать до тех пор, пока она вновь не превратилась в маленькую родинку.

Адрес: Данильчук Вере Ивановне, 630089 г. Новосибирск, ул. Андриена Лежена, д. 7, кор. 1, кв. 96.

ЗАИКАЕТЕСЬ? ЗАТКНИТЕ УШИ

Есть такое старинное средство от заикания. Надо заткнуть уши на семь дней так, чтобы почти не слышать собственного голоса. И все это время читать вслух, много говорить и даже петь. Должно пройти.

Адрес: Пискурской Р.М., 307510 Курская обл., Дмитриевский р-н, пос. Первоавгустовский.

НОШУ МАГНИТ, И СЕРДЦЕ НЕ БОЛИТ

В "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год) было опубликовано мое письмо "Ношу магнит, и сердце не болит". Оно вызвало большой интерес у читателей. Каждый день письма приходят десятками. Большинство — это обращение с одними и теми же вопросами. Я их сгруппировал и хочу ответить через "ЗОЖ".

Магнит помогает при лечении аритмии, тахикардии, стенокардии, гипертонии, головной и сердечной боли, хорош во время реабилитации после перенесенных инсультов и инфаркта миокарда.

Как он действует на сердце? Магнитик никакого воздействия на сердце не оказывает. Находясь на области груди, он своим магнитным полем способствует более интенсивному прогону крови по сосудам, в результате чего нагрузка на сердце снижается, нормализуется давление, улучшается мозговое кровообращение, исчезают головные боли, шум в ушах. Кроме того, магнитное поле препятствует образованию тромбов, улучшает состав крови за счет уменьшения холестерина и отложений в сосудах.

Противопоказание такое: его категорически запрещается использовать при вживленных стимуляторах на сердце. Конечно, может быть индивидуальная магнитная непереносимость. Но абсолютно никакими побочными эффектами магнит не обладает. К нему нет привыкания, передозировка магнитным полем не обнаружена. Зато метеозависимость организма уменьшается или вовсе исчезает. Использовать его не запрещается параллельно с другими терапевтическими методами.

Носить магнитик можно постоянно, снимая, только когда умываетесь или купаетесь. На ночь можно оставлять: вреда не будет. Я советую сделать из магнитика кулон или носить в кармашке, пришитом к одежде. Приклеивать к телу не рекомендую, так как от изоленты, скотча или лейкопластыря на теле может начаться раздражение. Сам по себе магнит раздражения не вызывает.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019 Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

КЕРОСИН ОЧИСТИТ КОЖУ, А ФАСОЛЬ СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Мне 65. Выписываю "ЗОЖ" с 2000 года. Перенесла много травм, операций, но жива. Благодаря вестнику избавляюсь от недугов, лечу домочадцев, помогаю другим. И обязательно советую подписаться на "ЗОЖ". Девиз 1+1 давно перевыполнила.

Сейчас напишу один очень хороший и простой рецепт. В рубрике "Отзовитесь!" часто встречаю просьбу, как лечиться от подкожного клеща, чесотки, дерматита и некоторых видов экзем. Я на себе испытала это страшное заболевание: кожу раздирала до костей, стоило только чуть дотронуться до тела, где чесалось. А помогло совершенно простое средство.

Хорошо помыться, ибо потом нельзя мочить тело, руки, лицо. Взять 1 стопку обыкновенного керосина и 1 стопку постного масла, нерафинированного. Все соединить, взболтать и мазать тело, где сыпь, краснота. Имейте в виду, что на постельном белье остается желтизна.

Предупреждаю: появятся новые высыпания, но не прекращайте мазать. Мне внучка растирала спину — сама я не могла достать. Растирала 4 дня, и постепенно все прошло.

Второй рецепт — от высокого давления. Тоже очень простой. Взять две черные фасолины (обыкновенная фасоль, только черная), вечером перед сном положить за оба уха по фасолине, там, где углубление, и мочками прижать, подержать минут 15, и все. Утром проснулись, опять эти же фасолины положите за уши, прижмите на 10-15 минут. И так, пока давление не придет в норму.

Лечение полезно проводить и днем, если есть возможность. Фасоль можно не менять, роли не играет.

Адрес: Чавыкиной Александре Федоровне, 306211 Курская обл., Пристенский р-н, пос. Кировский, ул. 2-я Первомайская, д. 1.

ЛЕЧИЛ УШИ, А ВЫЛЕЧИЛ НОГИ

У меня много лет сильно мерзли стопы. Даже летом носил шерстяные носки. А в холодное время года — по две пары шерстяных, сверху тонкие хлопчатобумажные и очень теплые тапочки. Но и это не очень помогало. Грел ноги в духовке или пользовался электрогрелкой. Не пишу о проведенных мной процедурах, которые отняли уйму времени и денег. Результат нулевой.

Однажды решил применить рецепт от шума в ушах, нашел компоненты и сделал настойку. Начал пить по 1 ч. ложке утром до завтрака и перед сном. Каких-либо изменений — дело было во второй половине лета — не ощущал. А вот когда начало холодать, заметил, что ноги мои не только не мерзнут, а, наоборот, горят. Сейчас зима, а я в квартире в одних тонких носках и даже на ночь их не укутываю, более того, иногда высовываю из-под одеяла, а раньше такие вольности стоили бы мне очень дорого. И на улице иногда нахожусь подолгу и не бегу бегом домой, чтоб засунуть ноги в духовку.

Вот так — лечил уши, а вылечил ноги. Кстати, настойка готовится так: 100 г чеснока очень мелко измельчить, сложить в баночку, вылить туда стакан крепкой водки (лучше очищенный самогон), добавить аптечную настойку прополиса и 50 г меда, 10 дней настаивать в темном теплом месте и принимать по 1 ч. ложке с водой перед завтраком, обедом и за 30 минут до сна.

Адрес: Рожкову Николаю, 413800 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Энергетиков, д. 14, кв. 112.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ, СПОРЫШ, ЗЕМЛЯНИКА...

Хочу поделиться двумя хорошими рецептами, испытанными на себе. Первый — для тех, кто страдает подагрой и шишками на ногах. Из-за них 30 лет назад не могла ходить. Была в санатории в Ессентуках, и врач посоветовала такой рецепт.

Взять в равных пропорциях мед и соль "Экстра", растереть добела. Ноги предварительно распарить и вытереть насухо. Приготовленную смесь нанести на кусочки полиэтиленовой пленки и приложить к шишкам. Забинтовать, надеть хлопчатобумажные носки. Я повторяла процедуру каждый вечер на ночь в течение месяца. И шишки рассосались.

Второй рецепт — от миомы и фибромы. Потребуются травы: корень и стебли кубышки желтой, трава спорыша, земляника в цвету с корнем. Первую неделю ежедневно брать по 3-4 кружочка корня кубышки, заливать стаканом кипятка, варить 20 минут, настаивать 1 час. Пить теплым по полстакана за раз дважды в день.

Вторую неделю 1 ст. ложку травы лесной земляники, собранной во время цветения вместе с корнем, заваривать стаканом кипятка и пить как чай в теплом виде по полстакана также дважды в день.

Третью неделю 1 ст. ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять час, пить по полстакана за полчаса до еды два раза в день. Сделать УЗИ. При необходимости курс повторить.

Адрес: Яблонской Розе Григорьевне, 630091 г. Новосибирск, Красный пр-т, д. 51. кор. 4, кв. 25.

ДЕРЖУ ТЕСНУЮ СВЯЗЬ С "ЗОЖ"

Желаю всем крепкого здоровья, добра, радости и долгих лет жизни. Держу тесную связь с любимой газетой, не расстанусь с ней до последних своих дней, а мне 12 февраля исполнится 83.

Много написано о страдании людей. Начиталась. Мне очень жаль страдающих. Одним погорельцам высылала перевод на сто рублей. Вот недавно еще сделала перевод на 50 рублей, узнала о беде тоже через "ЗОЖ".

Опишу один рецепт, которым я вылечила болезнь тазобедренных суставов.

Взять 30 г нашатырного спирта, 30 г скипидара, 30 г тройного одеколона, одну ст. ложку горчицы. Все перемешать, плотно закрыть крышкой, замотать темной тряпкой и поставить в теплое темное место на 7 дней. Затем все хорошо взболтать и мазать больное место, просто втирать несколько раз. Затем обмотать пуховой шалью или шарфом —и в постель. Желательно делать это на ночь. Я так страдала: не могла даже пошевелиться — руками ноги переставляла, а сделала всего 2 или 3 раза, и боли прошли.

В.Н.Ильина.

г. Омск.

Не один год лечу голени от варикозного заболевания. Диагнозы ставят разные: варикоз, тромбофлебит, васкулит. И вот теперь – липодермосклероз. Беспокоит сильная отечность ног, воспаление до колена. Цвет ноги – багрово-синий, а по кругу подошвы, включая основание пальцев,— иссиня-черный. Место воспаления горит, отечность настолько велика, что кожа трескается, длина трещин доходит до 5-6 см. Из них беспрерывно выступает лимфа, на коже образуются струпья, она становится чешуйчатой. После очередной обработки мазью понемногу начинает слезать тонкий слой кожи в виде пленки. При соприкосновении кожи с жесткими предметами появляются черные пятна, которые расплываются под кожей, видимо, это кровоизлияния. Откликнитесь, кто страдает липодермосклерозом.

Адрес: Снитко Раисе Николаевне, 353389 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Советская, д. 238.

* * *

Мне 16 лет. Подскажите, как избавиться от перхоти? Вся кожа волосистой части головы покрыта белой "чешуей". Буду благодарна любым советам.

Адрес: Мелеховой Марии, 222120 Беларусь, Минская обл., г. Борисов, ул. Днепровская, д. 31, кв. 9.

* * *

Дочь больна нейрофиброматозом. Лет 10-12 назад у нее на коже живота и спины начала появляться сыпь, мелкая, иногда зудящая. Потом на месте прыщика возникали подкожные вздутия. Когда она вышла замуж и забеременела, количество прыщиков увеличилось, некоторые имели вид бородавок. Подскажите, как ей справиться с этим?

Адрес: Середе Николаю Стефановичу, 392000 г. Тамбов, ул. Б. Федорова, д. 1а, кв. 47.

* * *

Дочь страдает стафилококком, его обнаружили в кишечнике и в носу. Беспокоят постоянные отхаркивания, накапливается слизь. Чем ей помочь?

Адрес: Спиридоновой Людмиле Ивановне, 445012 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мурысева, д. 80, кв. 11.

* * *

Мне 60 лет. Приобрела тренажер Фролова, но никак не могу его освоить. Откликнитесь, кто может помочь советом и живет в Екатеринбурге.

Адрес: Сафиной Розе Рахимовне, 620043 г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, д. 34/3, кв. 20.

* * *

Беспокоят пальцы на ноге. Скрючиваются, загибаются друг на друга, мерзнут и болят. Поможет ли водка с маслом? Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Ткачевой С.А., 142641 Московская обл., Орехово-Зуевский р-н, дер. Давыдово, ул. Заводская, д. 3а, кв. 67.

* * *

Страдаю нестабильностью шейного позвонка, мучают постоянные головные боли. Можно ли вылечиться? Мне 26 лет.

Адрес: Назаровой Мелине Аркадьевне, 350078 г. Краснодар, ул. Тургенева, д. 181, кв. 62.

* * *

Как избавиться от повышенной потливости подмышек?

Адрес: Екатерине, 456300 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Лихачева, д. 33, кв. 70.

* * *

Помогите справиться с храпом.

Адрес: Санжапову А.И., 690014 г. Владивосток, ул. Державина, д. 15, кв. 206.

* * *

Мне 54 года, диагноз: саркоидоз внутригрудных лимфоузлов и легких. Кто знает, как можно вылечиться, отзовитесь! Задыхаюсь, слабость.

Адрес: Горяиновой Галине Михайловне, 174400 Новгородская обл., г. Боровичи, ул. Софьи Перовской, д. 88, кв. 200.

* * *

Мне 16 лет. Беспокоит хронический гастродуоденит с повышенной кислотностью, рефлюкс. Изводит постоянная изжога, тяжесть в левом подреберье и тошнота. Таблетки и сода избавляют от изжоги лишь на 2 часа.

Адрес: Меркуловой Юлии Витальевне, 630045 г. Новосибирск, ул. Полтавская, д. 43, кв. 77.

* * *

Врачи обнаружили у меня слюннокаменную болезнь. Никакого лечения не порекомендовали, только операцию – удаление слюнной железы. Можно ли обойтись без хирургического вмешательства? Мне 57 лет.

Адрес: Пронькиной Нине Михайловне, 429820 Чувашия, г. Алатырь, мкр Стрелка, д. 19, кв. 41.

* * *

Отзовитесь, кто избавился от демодекоза методом подкожных инъекций. Может быть, кто-то владеет информацией об этом методе?

Адрес: Пчелинцевой Т.В., 124365 г. Москва, г. Зеленоград, кор. 1622, кв. 100.

* * *

Мне 32 года. Беспокоит хронический эрозивный гастрит. Лечила медикаментами и пищевыми добавками, но тщетно. Подскажите народные средства. Мучает сильное потоотделение. Жженые квасцы, перекись водорода, салициловый спирт, глина и отвар дубовой коры не помогли. Потоотделение сильное даже в холодную погоду, промокает одежда. Как поступить?

Адрес: Телковой Оксане Федоровне, 403952 Волгоградская обл., г. Новоаннинский, ул. Пугачевская, д. 259.

* * *

10 лет страдаю долихосигмой, полипозом кишечника, постоянными запорами, хроническим калькулезным холециститом. Желчный пузырь не функционирует. Операцию делать боюсь. Помогите советом.

Адрес: Нестеровой Татьяне Георгиевне, 344006 г. Ростов-на-Дону, ул. Суворова, д. 73, кв. 13.

* * *

Диагноз: панкреатит, холецистит, нефроптоз. Болят почки, беспокоит частое мочеиспускание. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Чугунову Юрию Ивановичу, 404242 Волгоградская обл., Палласовский р-н, х. Пруденгов.

* * *

Откликнитесь, кто сталкивался с болезнью Меньера и смог с ней справиться.

Адрес: Гавриловой Е.Е., 658390 Алтайский край, Шипуновский р-н, пос. Шипуново, ул. Алтайская, д. 131.

* * *

Диагноз: диффузно-кистозная мастопатия. Как бороться с таким заболеванием?

Адрес: Зайцевой Лидии Павловне, 430032 Мордовия, г. Саранск, ул. Котовского, д. 64, кв. 2.

* * *

Отзовитесь, кто без операции излечился от катаракты, варикозного расширения вен и подвижных камней в желчном пузыре.

Адрес: Шабанову Павлу Карповичу, 662010 Красноярский край, с. Тюхтет, ул. Пролетарская, д. 25.

Мне 43 года. Более двух лет страдаю от плохой проходимости пищевода. И жидкая, и твердая пища очень плохо проходит при глотании. Мучают спазмы. Диагноз: хронический рефлюкс-эзофагит, хронический гастрит с признаками атрофии слизистой, хронический дуоденит, ахалазия. Можно ли вылечиться народными средствами? Механического повреждения пищевода не было.

Адрес: Глебовой Ларисе Викторовне, 454021 г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 41в, кв. 38.

* * *

Диагноз: дерматомиозит. Мне 19 лет. Ноги отекли, болят. Слабость. Лицо вздулось до неузнаваемости. Помогите!

Адрес: Макаровой Наталье Геннадьевне, 172452 Тверская обл., Жарковский р-н, дер. Троицкое.

* * *

Сестру беспокоит трофическая язва на ноге. Она увеличивается и очень болит. Отзовитесь, кто смог побороть такой недуг.

Адрес: Копыловой Г.А., 450030 г. Уфа, ул. Петрозаводская, д. 4, кв. 7.

* * *

Страдаю артрозом. Ноги болят и сильно опухают. Помогите советом. Лечилась листьями лопуха, березы, крапивы, капусты – безрезультатно.

Адрес: Копытовской Елене Тимофеевне, 660023 г. Красноярск, ул. Рейдовая, д. 57б, кв. 18.

* * *

Диагноз: общий остеохондроз с деформирующим полиостеоартрозом. Мне 56 лет. Продолжается деформация суставов пальцев рук и ног. От онемения удалось избавиться благодаря массажу, сауне и ежедневной физкультуре по системе Ниши и цигун. Сестра старше меня на 11 лет, она инвалид II группы с таким же диагнозом. Откликнитесь, кто смог исцелиться.

Адрес: Кабановой Зое Никифоровне, 693013 г. Южно-Сахалинск, пр-т Мира, д. 245, кв. 23.

* * *

Беспокоят глаукома и катаракта. Можно ли с ними справиться народными методами? Зрение падает, боли в глазах, высокое артериальное давление.

Адрес: Абдеевой З.М., 450099 Башкортостан, г. Уфа, ул. Бикбая, д. 30, кв. 143.

* * *

У сестры произошло кровоизлияние в сетчатку глаза. Операцию врачи делать не берутся. Помогите советом.

Адрес: Киреенковой Надежде Александровне, 214020 г. Смоленск, ул. Румянцева, д. 7, кв. 3.

* * *

Мне 45 лет, диагноз: поликистоз почек и печени. Похудела на 10 кг. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Богдан Галине Михайловне, 142205 Московская обл., г. Серпухов, ул. Текстильная, д. 9/3, кв. 69.

* * *

Четырехлетний внук обварился кипятком. Остались рубцы, которые постепенно разрастаются. Чем помочь малышу?

Адрес: Грачевой Нине Федоровне, 454087 г. Челябинск, ул. Миньярская, д. 2, п/о 454028.

* * *

Диагноз: варикоцеле. Можно ли это вылечить без операции?

Адрес: Климовицкому Григорию Анатольевичу, 171274 Тверская обл., Конаковский р-н, пос. Козлово, ул. Дачная, д. 14а, кв. 50.

* * *

Много лет беспокоит зуд в ушах. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Бариновой Антонине Александровне, 446551 Самарская обл., Сергиевский р-н, пос. Сургут, ул. Луговая, д. 7.

* * *

Внуку 2 года. За 1,5 месяца он умудрился переболеть ОРВИ 4 раза. Отзовитесь, кто знает, как помочь ребенку приобрести иммунитет.

Адрес: Басмановой Любови Павловне, 432072 г. Ульяновск, ул. 40 лет Победы, д. 14, кв. 103.

* * *

Замучил дисбактериоз! Перенесла операцию, во время которой занесли инфекцию, убили кишечную флору. Три года страдаю. Помогите советом!

Адрес: Малюге Валентине Кузьминичне, 249270 Калужская обл., г. Сухиничи, ул. Добролюбова, д. 41.

* * *

Беспокоит хронический фарингит. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Караваевой Любови Васильевне, 393840 Тамбовская обл., р.п. Сосновка, ул. Буденного, д. 63, кв. 2.

* * *

Мужу 23 года, страдает себореей на волосистой части головы. Мази и дегтярное мыло не помогают. Что предпринять?

Адрес: Пановой Татьяне, 400065 г. Волгоград, ул. Патриса Лумумбы, д. 4, кв. 46.

* * *

15-летняя дочь заболела узловатой эритемой. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и смог победить болезнь.

Адрес: Постниковой Людмиле Валентиновне, 164255 Архангельская обл., Плесецкий р-н, пос. Обозерский, ул. Северная, д. 35, кв. 48.

* * *

Маме 60 лет, артроз тазобедренных суставов. Пока в начальной стадии, но становится больно ходить. Может, кто-то вылечился? Поделитесь опытом.

Адрес: Татьяне, 107207 г. Москва, ул. Байкальская, д. 35, кор. 4, кв. 84.

* * *

Дочери 22 года. Страдает неспецифическим язвенным колитом. Помогите облегчить ее состояние народными средствами.

Адрес: Бринзей Вере Степановне, 427143 Удмуртия, пос. Игра, ул. Зеленая, д. 3а.

* * *

Откликнитесь, кто вылечил витилиго. Дочери 2 года, на коже с рождения белое пятно. Видимо, наследственное и передалось от отца. Второй дочери 18 лет, прогрессирующая близорукость. Как восстановить зрение?

Адрес: Соболевой И.В., 305001 г. Курск, ул. Белинского, д. 4, кв. 36.

* * *

Мне 23 года, страдаю от вегето-сосудистой дистонии, кардионевроза, пониженного давления. Каждую ночь возникают приступы тошноты. Помогите советом.

Адрес: Симоновой Е.М., 385762 Адыгея, Майкопский р-н, х. Гражданский, ул. Красная, д. 157.

* * *

Беспокоит аллергический синусит. Одна ноздря совсем не дышит. Помогите!

Адрес: Шулындиной Алле, 197349 г. Санкт-Петербург, пр-т Королева, д. 27, кор. 1, кв. 37.

* * *

Мне 50 лет. Страдаю нарушением сердечного ритма (синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта). Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Пиджаковой Евгении Геннадьевне, 676124 Амурская обл., пос. Магдагачи, ул. Карла Маркса, д. 8, кв. 24.

У НАС, В КЛУБЕ ЗОЖ...

Знакомая пригласила меня в клуб "Дружба" на встречу, посвященную Дню Победы. Там зашел разговор о том, что хорошо бы создать Клуб здорового образа жизни. Руководитель городского Всесоюзного общества инвалидов Наталья Александровна Нестеренко помогла с помещением, причем бесплатно. Предоставила в филиале Центра эстетического воспитания, в одном из старейших детских клубов, очень красивый, хореографический, зеркальный зал. Спасибо ей огромное за зто.

В сентябре прошлого года было открытие. Нас пока мало, возраст от 55 до 68 лет, инвалиды и пенсионеры. Программа наша — это физические упражнения, взятые в основном из любимой газеты. После физкультуры читаем стихи. Кто свои, а я — из "Творческого клуба" "ЗОЖ". Поем песни, делимся рецептами, но о болезнях не говорим. И не замечаем, как быстро проходят два часа. Я благодарна всем, кто посещает клуб, кто помог нам в нашем начинании.

Хотелось бы, чтобы в Оренбурге побольше людей узнали о клубе и пришли на занятия. Здесь все бесплатно, тепло, красиво. Только не ленись, занимайся. Мне 65 лет. Я хочу еще что-то успеть.

Адрес: Агафоновой Римме Петровне, 460000 г. Оренбург, ул. Павловская, д. 2а.

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С СИГАРЕТОЙ 19 ФЕВРАЛЯ!

В прошлом году "ЗОЖ" (№ 4 за 2006 год) напечатал мою заметку "Как я бросил курить". Пришло много писем с просьбой рассказать о моем "подвиге" поподробнее Скоро опять наступит зтот день, в который можно покончить с курением.

В январе 1969 года в санатории "Шахтер" одна старушка, похожая на монашку, рассказала нам, что есть такой день в году, когда можно легко бросить курить. Он приходится на Чистый понедельник, то есть первый день Великого поста.

Я приехал домой, узнал, когда начнется пост, и бросил курить довольно легко, хотя до этого безуспешно пытался несколько раз.

Как зто сделать конкретно? В конце зимы есть праздник – Масленица. Она длится неделю и заканчивается в воскресенье. А с понедельника начинается Великий пост, который длится 7 недель. Так вот, вечером в воскресенье до 12 часов ночи еще можно покурить, и все. Чтобы утром по привычке не закурить, надо положить на стол пустую сигаретную пачку, на нее записку "Я бросил курить" и придавить пустым коробком из-под спичек. Вот и все. Дело сделано.

Должен заметить, что зтот совет проверен мною многократно, в разные годы, в разных географических местах, на разных людях. Все, кому я зто советовал, бросили курить. Правда, некоторые через пару месяцев опять взялись за старое, объясняя: "Сидел в компании, выпили. Все закурили, ну и я тоже". Таким людям советую предупредить компанию, что вы курить бросили, и попросить не провоцировать вас. Будут вопросы: как вам зто удалось?! Секрета не делайте, а, наоборот, постарайтесь приобщить к методу и других.

В этом, 2007 году Масленица приходится на неделю с 11 по 18 февраля. Значит, 18 февраля, в воскресенье, выкурите последнюю сигарету до 24.00, и все.

Адрес: Кушниру Константину Григорьевичу, 347311 Ростовская обл., Цимлянский р-н, ст-ца Кумшатская, п/о Паршиково, ул. Набережная, д. 21.

ВОТ ВАМ И КУРИНЫЕ МОЗГИ

История эта случилась во время оккупации Кубани немцами в 1942-1943 годах.

Жила на окраине станицы семья. Как и все, держала хозяйство, в том числе и кур с петухом. Петух был страшно задиристым, но таким голосистым, что стал местной достопримечательностью. Никто и не помышлял сварить из него суп.

Когда в станицу вошли немцы, прокатился по дворам визг и рев забиваемой скотины. Люди стали покидать насиженные места и уходили кто куда от разоренного хозяйства. Но многие оставались в своих хатах: будь что будет.

Не обошло стороной нашествие голодных фашистов и хозяев петуха. Когда немцы стали ловить кур, петух с воплем бросился в заросли камыша. Ему повезло — не догнали. А ночью следом за ним ушли в болота его хозяева. Стояла осень 1942 года.

В конце февраля 1943-го станицу от захватчиков освободили. Люди стали возвращаться в свои дома, в том числе и хозяева петуха. Когда через несколько дней глава семьи вышел на крыльцо, не поверил своим глазам: на остаток плетня взбирался (не взлетал, а именно взбирался!) их петух. Вид у него был жалкий. Взмахнув крыльями, петух провозгласил: "Ку-ка-ре-ку!" Не так заливисто, как раньше, но получилось вполне победно. Это же надо: просидеть в зарослях полгода и ни разу не подать голоса! Вот вам и куриные мозги.

Адрес: Кудрявцеву Юлию Васильевичу, 353578 Краснодарский край, Славянский р-н, пос. Рисовый, пер. Озерный, д. 7, кв. 2.

АУ, ТУРИСТЫ!

С радостью получаю новый выпуск газеты. Одиноким людям "ЗОЖ" очень даже нужен. Мне тоже захотелось написать в вестник. Вот бы в "Творческом клубе" увидеть туристские стихи-песни прошлого времени! Когда лет 30 с лишним назад я был студентом зоотехнического факультета Вологодского молочного института, жизнь у нас была очень насыщенная. Частенько ходили в походы, делали 1-2-дневные вылазки. Думаю, многие бывшие студенты, увидев стихи на туристскую тему, вспомнят свою молодость. И станет радостно на душе.

По больницам я не ходок, больше дружу с народной медициной. Любимое лекарство — глина, заряженная на солнце, физкультура, бег трусцой, лыжные прогулки. В свои 59 лет выгляжу, по отзывам многих односельчан, моложе. Без вредных привычек, хотя за компанию могу малость и выпить. Обожаю париться в бане. В жизни, как бывший детдомовец (моя малая родина — Архангельская область), надеюсь в основном на себя, хотя имею друзей, в том числе и таких, как книги, пластинки прошлых лет, какой-то архив в личной библиотеке. Очень надеюсь, что число поклонников и подписчи-

ков "ЗОЖ" будет и дальше расти.

Адрес: Снегиреву Владимиру Петровичу, 188572 Ленинградская обл., Сланцевский р-н, п/о Выскатка, д. Выскатка, до востребования.

ЧАЩЕ ГОВОРИТЕ О ЛЮБВИ

Как я понимаю чувства, выраженные в письме "Кажется, все потеряло смысл" Николая Анисимовича Волкова в "ЗОЖ" (№ 22 за 2006 год)! Мне в феврале исполнилось 75 лет. Около 8 лет живу один. Моя половинка оставила меня, хотя была моложе на 17 лет.

Трудно переносить одиночество... Меня порой мучают думы: очень мало сказал жене при жизни ласковых, нежных слов, а она их заслуживала. Дошло это до меня только после ее смерти. Поэтому советую всем мужчинам: говорите чаще своим спутницам о том, что скучаете по ним, что любите. Ведь это так, а чего мы молчим? Чего боимся? Чаще надо говорить друг другу ласковые слова.

Адрес: Борщевскому Василию Григорьевичу, 021700 Казахстан, Акмолинская обл., Щучинский р-н, г. Щучинск, ул. Абылай-Хана, д. 54, кв.2.

КУЗЯ В КАРАУЛЕ

Жили у нас коза и красавец козел Кузя, который любил охранять дом и, как собака, никого не пускал на участок. Как увидит, что кто-то идет, сразу бежит к воротам. Встанет, сделает строгий вид, мол, не подходи, забодаю. Даже моих девчонок (а их три) не пускал в дом, гонялся за ними повсюду. Мы не знали, что с Кузей делать. Привязывали – бесполезно, все равно отрывался и вставал на караул. Даже соседи его боялись. Подойдет к чужим воротам и никого не выпускает.

Однажды, когда пришло время козе ягниться, она паслась за воротами вместе с козлом. Набежали собаки, хотели козлят разорвать, но Кузя не дал. Пока мы не пришли с работы, козел охранял малышей.

А в начале зимы Кузя своего хозяина так поддал в зад, что тот улетел в сугроб. Хозяин, конечно, не мог стерпеть такого унижения... Теперь мы с грустью вспоминаем нашего охранника.

Адрес: Тарасовой Галине Леонидовне, 634526 Томская обл., Томский р-н, пос. Лоскутово, пер. Ракетный, д.4.

СОБАКА ДА ВНУКИ К ЖИЗНИ ВЕРНУЛИ

До 2003 года считала себя совершенно здоровой, а потом начались несчастья. В июле умер муж, а в октябре меня прооперировали по поводу рака шейки матки. Затем прошла облучение и химиотерапию. Домой принесли на носилках умирать: у меня была депрессия, жить не хотелось, хотя нужно было заботиться о дочери, которая училась в 10-м классе. И тут моя собака Чита что придумала! Как только все уйдут, она начинала проситься на улицу, скулила. Со слезами на глазах еле ноги с кровати спустила (до этого ходила на судно), чтобы выпустить собаку. Так продолжалось несколько дней. С табуретом доползала до входной двери, а дальше уже Чита сама бежала вниз на улицу (жили мы на 2-м этаже). И вот однажды подъездная дверь оказалась закрытой. И что вы думаете, собака заставила меня спуститься вниз. Потом только я поняла, что таким образом Чита предлагала мне двигаться.

Через некоторое время вдруг объявилась дочь мужа от его первого брака. Так у меня появились внуки. Теперь хочу жить для них. Два года мы снимали дачу на лето: детям в деревне хорошо, раздольно. Да и земля-матушка здоровьем одаривает.

Адрес: Белянкиной Галине Павловне, 141705 Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Восточная, д. 13, кв. 12.

ЛОВИСЬ, РЫБКА...

Пришла волшебница-зима. Блестит от солнечных лучей ледяной покров реки. Видны причудливые узоры водорослей подо льдом. А лед темно-зеленый, с белыми пузырьками, словно изумрудное поле в серебряных капельках. Идешь, а он потрескивает, волнение охватывает, как будто находишься в царстве Нептуна.

По такому льду мы катались на коньках. От свежего, морозного воздуха душа поет, сердце радуется.

Но вот выпал снег, все стало белым-бело.

Стали появляться на реке прорубки, лунки. Это рыболовы-любители располагаются возле них. Кажется, что трудно усидеть целый день среди ледяных полей с удочкой в руках... Но вдруг начинает нырять поплавок, и обо всех невзгодах забывает рыболов. И вот уже трепещет на леске красноперый окунь.

Не успели мы сделать прорубь для купания, как наши рыбачки-непоседы побежали за своими удочками. Сидят у проруби и смотрят, когда к ним подплывет рыбка. А вода в проруби удивительно чистая: дно просматривается.

В том году мы наблюдали такую картину: только отошел рыбак от лунки, а серая ворона тут как тут. Долго стояла она у кромки льда и ждала, когда рыба поднимется вверх, чтобы глотнуть свежего воздуха. Одно мгновение – и рыба в клюве.

Ну что ж, ловись, рыбка, и маленькая, и большая!..

Спасибо за внимание! До свидания!

Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403 Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольтная, д. 13, кв.7.

КАК ЛОПУХ ИНДУСА НА НОГИ ПОСТАВИЛ

Был у нас отличный пес. Звали Индус. У нас за огородом лесок. Охотники там ставили петли на зайцев. Вот Индус и угодил в петлю головой. Крутился, визжал там, пока его не услышали и не сняли петлю. Но она так сильно врезалась в шею, что перерезала глубоко. Лето, жара, у Индуса все загноилось, даже черви завелись в ране, а пес не мог ее зализать – не доставал. Приехал к нам зять в гости, увидел это дело, накопал лопуха: корни, стебли. Все это вымыл, перемолол на мясорубке, отжал через марлю сок и этим соком по нескольку раз в день заливал рану на шее у Индуса. Стала она заживать, и через неделю края уже затянулись.

Много слышала о лопухе, но особо не верила в то, что он обладает такой силой. А Индус еще долго служил нам, оставаясь здоровым и крепким.

Адрес: Слободенюк Татьяне Федоровне, 682950 Хабаровский край, Вяземский р-н, г. Вяземский, ул. Коммунистическая, д. 17, кв. 50.

ЗИМА В ДЕРЕВНЕ

Вот наконец зима купила белый саван,
Ледовую инъекцию в речную гладь вколов.
И местный мужичок, обзаведясь запасом сала,
Торопится обзавестись большим запасом дров.
И, как сто лет назад, точь-в-точь, сидит в засаде,
Подкарауливая для жены пушистый лисий хвост.
Хозяин добрый не забыл о зимнем саде —
Стволы обвязаны еловым лапником внахлест.
В деревне дальней ничего не изменилось,
А только развалилась хилых треть домов.
А может, это твердь земная покосилась
Под тяжестью цивилизованных умов?

Адрес: Матвиенко Вере Ивановне, 210035 Беларусь, г. Витебск, Московский пр-т, д. 68, кв. 126.



Рис. Вассы Ледешевой.

КТО ПРАВ?

В чем жизни смысл?
Для одного – в вине,
А для другого он
В любви, в друзьях, в работе...
Кто прав? Судить не мне,
Но прав вдвойне,
Кто счастлив и кого
О смысле жизни мысли не заботят.

Адрес: Шулиной Алле Ивановне, 111394 г. Москва, Зеленый пр-т, д. 30, кв. 56.

С НАМИ ШУТИТ ПРИРОДА, ПОШУТИМ И МЫ!

Темнеет в берегах вода,
И призадумалась природа:
У нас какое время года?
Когда ж наступят холода?
Ты все напутала, природа,
Так не случалось даже встарь,
У нас октябрьская погода,
А на дворе стоит февраль!
Так в жизни оттепель бывает,
Когда уже надежды нет.
Душа поет и сердце тает,
И хочется прожить сто лет!

Адрес: Матяш Э.П., 141092 Московская обл., г. Юбилейный, ул. Соколова, д. 7/4, кв. 51.

СНЕГ ИДЕТ

Огонек в ночи все ближе,
И короче санный путь,
Берег детства вновь увижу,
Мне судьбу не обмануть.
Я у музыки во власти
Ее чудных дивных чар,
В ней Господь дарует счастье,
Радость с грустью повенчав.
Убегают, убегают вдаль столбы —
Судьбы штрихи,
Они были в моей жизни
и медовы, и горьки.
В белых шапках крыши, крыши,
Ель на страже у ворот.
Тихо-тихо, еле слышно
Снег идет, идет, идет...

Адрес: Крыловой Евгении Александровне, 188512 Ленинградская обл., г. Ломоносов, Ораниенбаумский пр-д, д. 49, кор. 1, кв. 300.

Меня зовут Алексей, 20 лет, стихи пишу с 2004 года. Честно говоря, сам я довольно редко беру в руки “ЗОЖ”, но зато моя бабушка читает его почти каждый день.

НЕ ЗАБЫВАЙ

Не забывай, шептала осень,
Стуча капелью по стеклу,
Тот свежий, терпкий запах сосен,
И пожелтевшую листву.
И дождик, мелко моросящий,
Скользящий тенью по зонтам,
И ветра свист, и гром гудящий,
Летящий вдаль по облакам.
Красу природы на рассвете,
И ливня плач по вечерам,
И крики чаек в лунном свете,
Парящих лихо по волнам.
Не забывай все то, что было,
Не забывай все то, что есть,
И сделай так, чтоб не забыли,
Все те, кто обитает здесь.
Чтоб не состарилась планета,
Пиши и людям раздавай
Природы светлые портреты
И ничего не забывай.

Адрес: Будулуце Алексею, 692090 Приморский край, пос. Кировский, ул. Украинская, д. 51.

«ЗОЖ»: Ну, вот насчет редкого чтения — это ты, Алексей, зря. Придет время, и читать придется. Так вот, дабы отдалить это время – имеется в виду «придется», — читай газету сейчас.

Наш привет твоей бабушке.

ПОДДЕРЖКА ДРУГА

Как здорово почувствовать внутри
Поддержку от товарища и друга,
Когда гора напастей на пути
И закрывает свет тревоги вьюга.
И пусть не говорится вовсе слов
В тяжелый час, когда ничто не лечит,
Ты твердо знаешь: друг всегда готов
Помочь, поднять,
свои подставить плечи.
Как чувство это силы придает,
Незримая опора душу греет.
И больше никакой не страшен черт –
Он нас двоих уже не одолеет!

Адрес: Лудкову Николаю Анатольевичу, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

ЖИЛИ-БЫЛИ ДЕД ДА БАБА

Мамин племянник Ваня работает на фаянсовом заводе, а квартирует в Александровке, у деда с бабкой. Когда он приходит к нам, часто рассказывает о своих хозяевах с таким неподражаемым юмором, что самое обыкновенное становится забавным и смешным.

Дед глухой, работает сторожем на конном дворе. Утром, после ночного дежурства, бабка Нюра кормит его завтраком. При этом она сердито бурчит не переставая: “Старый хрыч! Ненасытная утроба. Жрет и жрет — не напасешься еды на него. Хоть бы лошадь тебя лягнула...” И так далее в том же духе. Дед не слышит, жует невозмутимо. Но вот наелся. И бабка, прервав свою воркотню, совсем другим, ласковым голосом громко говорит: “Дедка, поел бы еще! Съешь вот этот кусочек. Устал на работе-то, проголодался”. — “Спасибо, наелся”,— говорит дед и крестится на икону.

А бабка, убирая посуду, снова начинает ругать своего деда, но он этого не слышит. И оба довольны!

У бабки — козы. По утрам она провожает их в стадо. Как-то заговорилась с соседкой. Дверь в избу открыта. Иван проснулся в своей каморке от каких-то странных звуков: то что-то задребезжит, то затихнет, то снова дребезжит... Он встал посмотреть, что же там такое. Открыл дверь, а коза Катька стоит на столе среди неубранной посуды и с аппетитом жует лист фикуса. Когда она отрывает жесткий лист, старый стол шатается и вся посуда на нем дребезжит, а когда жует — все стихает. Иван на нее цыкнул. Катька спрыгнула на пол, опрокинув стол с самоваром. Испугалась грохота, метнулась к двери и налетела на бабку, входившую в избу. Грузная баба Нюра от неожиданного толчка растянулась во все сени, крича и охая. Иван поскорее закрыл дверь в свою каморку: вроде бы он здесь ни при чем. И весь бабкин гнев обрушился на любимицу Катьку — и за съеденный фикус, и за побитую посуду.

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171280 Тверская обл., г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв. 18.

СКОЛЬКО СНА НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

От недосыпания болит сердце, скудеет мозг и портятся нервы

Сколько вам нужно времени, чтобы полноценно высыпаться? Например, Черчилль спал 6 часов в сутки, Петр I довольствовался пятью, а изобретатель Эдисон отдыхал не более двух. Впрочем, у каждого свои потребности, и заставлять всех спать одинаково – примерно то же, что предлагать разным людям один размер обуви.

Ведущий российский сомнолог, член Европейского общества исследователей сна профессор Я. И. Левин советует: спустя неделю после начала отпуска проследите, сколько времени вы спите до самостоятельного полного пробуждения. Это количество сна и является вашей нормой.

А если заснуть не удается или вы никак не можете выспаться даже за сутки? Это, увы, не редкость. В 2005 году только в США было выдано 40 миллионов рецептов на снотворные. В России не удовлетворен качеством своего сна каждый второй. Корень проблемы, как правило, один и тот же: последствия стресса, волнений и в результате нарушение чередования фаз сна.

Именно на устранение этих двух причин были направлены усилия специалистов из Швейцарии, разработавших на основе комплекса лекарственных растений специальные капли «Спокойной ночи. Сонные травы». **Клинические испытания показали:** капли помогают намного **быстрее заснуть,** существенно **улучшают качество сна,** правильно выстраивают **чередование фаз,** делают сон **глубоким, спокойным** и **восстанавливающим.** Особое преимущество капель «Спокойной ночи. Сонные травы», подчеркивает профессор Я.И.Левин, это **сочетание эффективности и безопасности.**

В отличие от снотворных препаратов с их побочными действиями, тяжелым утренним подъемом, вялостью и эффектом привыкания капли «Спокойной ночи. Сонные травы» обеспечивают легкое пробуждение и бодрость в течение дня. Результаты испытаний оказались настолько впечатляющими, что сообщение о них было вынесено на повестку дня только что прошедшего **Международного конгресса сомнологов.**

Капли «Спокойной ночи. Сонные травы» можно купить в аптеках, примерная цена – 120 рублей. И ваш сон станет действительно лучшим лекарством!



Свид. рег. уд. № 77.99.23.3.У.11278.10.05

КАК СОХРАНИТЬ В ЧИСТОТЕ 100 000 КМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ?

Кровеносные сосуды – это **дорога жизни**. По ней к каждой клетке нашего организма идут питательные вещества, кислород, энергия. И протяженность этого пути в организме человека (включая разветвленную сеть капилляров) даже трудно себе представить – 100 000 километров!

А теперь подумайте: как трудно организму в современных условиях сохранить кровеносные сосуды в порядке и чистоте! Стенки сосудов травмируются, на них откладывается холестерин, который превращается в бляшки и тромбы. Что за этим следует, известно каждому... Как же поддержать здоровье сосудов, чистоту дороги жизни?

В Швейцарии – стране, занимающей первое место в Европе по продолжительности жизни, такое средство было найдено. Это лекарственное растение **вербена**, которая обладает способностью очищать сосуды даже при выраженном атеросклерозе и тромбах. Вербена содержит компоненты, которые буквально захватывают холестерин, осевший на стенках сосудов, и выводят его из организма, спасая кровеносные сосуды от катастроф.

На основе вербены в Швейцарии были разработаны специальные капли «Вербена чистые сосуды». Их натуральные, высокоэффективные компоненты выверены со знаменитой швейцарской точностью. Действие очистителя сосудов вербены дополнено экстрактом **гинкго билоба**, который восстанавливает кровообращение при возрастных изменениях сосудистой системы. Трава **готу кола** улучшает кровоснабжение мозга, **черноплодная рябина** снижает давление и укрепляет стенки сосудов. **Клевер луговой**, источник изофлавоноидов, снижает вязкость крови и предупреждает отложение холестерина. Обратите внимание: в каплях «Вербена чистые сосуды» работает не один компонент, а целый комплекс!

Разработанные швейцарскими специалистами капли «Вербена чистые сосуды» позволяют держать в безупречной чистоте и отличном тонусе всю нашу сосудистую систему. А это, по мнению медиков, **главное условие долголетия.**

Капли «Вербена чистые сосуды»: дорога жизни должна быть чистой!

Спрашивайте в своей аптеке.

Свид. О гос. Рег. №77.9923.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

<u>Подробную информацию можно получить по телефонам:</u> **Москва** 878-13-10, 848-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 766-34-00, 194-97-80, 616-83-12, 614-57-56. **Армавир** 2-73-78. **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52. **Астрахань** 39-44-68 . **Барнаул** 42-89-34, 47-25-47, 36-58-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28, 66-16-28. **Великий Новгород** 77-87-81. **Вилючинск** 3-16-25. **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83. **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47. **Волгоград** 93-82-76, 93-82-79. **Вологда** 21-98-81, 72-30-31, 51-96-61. **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99. **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-96-84. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 33-51-84. **Ижевск** 38-50-00, 50-55-05, 78-12-78. **Иркутск** 29-16-58. **Йошкар-Ола** 83-54-45, 84-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44. **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14. **Кострома** 35-58-63, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96 **Краснодар** 221-07-91, 255-78-04. **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23. **Курск** 58-05-24, 2-74-04. **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-36. **Магадан** 82-20-38. **Махачкала** 91-27-07, 81-66-85, 64-87-79, 67-88-23, 68-10-36, 87-55-01, **Мурманск** (8152) 45-72-68. **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 33-81-80. **Норильск** 46-38-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72. **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 23-83-53 . **Псков** 46-65-06. **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78. **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00,269-79-69. **Салават** 8-18-26. **Самара** 242-33-28, 275-87-00, 992-62-84, 226-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-78, 227-59-81, 320-72-72. **Саранск** 23-07-47. **Саратов** 73-82-86, 26-22-66, 28-22-67. **Свободный** 2-28-05, 2-80-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 38-49-44. **Сочи** 64-52-14. **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 26-24-70. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-66-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-56, 35-19-48. **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59. **Ульяновск** 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14. **Уссурийск** 33-95-08, 34-21-61. **Уфа** 79-88-05,52-43-45,52-16-80,51-68-12,78-62-76 ,74-07-07, 92-56-92. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. **Чебоксары** 45-15-45, 64-60-65 **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38 **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-67, 50-01-15, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25 **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-81-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-38. **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. **Львов** 67-09-70. **Ровно** 22-79-42. **Севастополь** 85-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-18-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43. **Черкассы** 38-00-74. **Ереван** 53-12-24. **Алма-Ата** 71-02-22, 66-24-10, 79-28-68, 70-58-58, 71-21-71. **Караганда** 73-39-68. **Костанай** 54-18-85, 54-78-68, 54-24-22. **Кишинев** 40-68-84, 40-88-85. **Павлодар** 53-70-41. **Вильнюс** (370-5) 231-15-98, 238-90-30. **Рига** (371) 737-34-38. **Витебск** (375)29-712-17-85. **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449-92-68. **Германия г.Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-38. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117481 Москва, а/я 4, тел. 396-21-82, e-mail: postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (612) 946-22-96, 774-40-83, e-mail: postbook@areal.com.ru

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Сергей КИФУРЯК.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 299. Тираж 368.578 экз.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.704.341 экз.
Срок подписания в печать 8.02.2007 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

